



di **Lara Crinò**

V i piacerebbe saper volare, planando lentamente su un soffice paesaggio innevato, o esplorare senza bombole le profondità marine? Morite dalla voglia di visitare l'India, fare l'amore con la vicina/il vicino di casa che vedete solo dalla finestra ma è così carino/a, avere il naso all'insù senza chirurgia plastica? La lista dei desideri umani è infinita e non c'è modo, nella vita, di realizzarli tutti. Ma se si potesse almeno sognare tutto ciò che vogliamo e farlo restandone consapevoli? Può sembrare una boutade ma all'arte del sogno lucido, ovvero alla capacità di ritrovarsi in qualche modo consapevoli all'intero del proprio mondo onirico, l'uomo si dedica dall'inizio della Storia, dai tempi dei greci e degli egizi.

Nei secoli, più o meno bistrattato nella cultura occidentale cristiana come un'illusione pericolosa, il sogno ha però continuato a ispirare gli artisti. E nel Novecento, dagli studi di Sigmund Freud in poi, ha recuperato anche la dignità di affascinante oggetto di studio. Per sapere tutto sull'argomento, il 4 febbraio arriva in libreria *L'arte di vivere i sogni. Come diventare un sognatore lucido* (Sperling & Kupfer, pp. 320, euro 15,90).

Scritto dagli «onironauti» (viaggiatori nei sogni, ndr), scrittori e filmmaker newyorkesi Dylan Tuccillo, Jared Zeitel e Thomas Peisel e corredato dalle belle illustrazioni di Mahendra Singh, è un vero e proprio manuale che guida passo per passo il neofita di questa pratica verso i segreti del sogno consapevole. Partendo dall'inizio: se, dal

PASSO DOPO PASSO, UN MANUALE INSEGNA A PILOTARE L'ATTIVITÀ ONIRICA. CONOSCERSI È UN'ARTE. NOTTURNA

## QUESTA NOTTE SI SOGNA A SOGGETTO SIETE VOI A SCEGLIERE COSA

punto di vista clinico-medico, la natura e la dinamica dei sogni sono ancora in parte misteriose, gli autori propongono un approccio pratico. Condividendo l'idea che chiunque, senza far uso di sostanze psicotrope né possedendo una particolare forma di intelligenza, può diventare un sognatore lucido. I templi dei sogni dove gli antichi andavano sperando che gli dei ispirassero loro visioni notturne rivelatrici non ci sono più, quindi ognuno di noi deve e può sperimentare soltanto nel confortevole buio della sua stanza.

Per cominciare - consigliano Tuccillo, Zeitel e Peisel - è necessario riconnettersi al proprio subconscio: annotare i propri sogni su un quadernetto appena ci si



La copertina di *L'arte di vivere i sogni* di Dylan Tuccillo, Jared Zeitel e Thomas Peisel

Tre illustrazioni di Mahendra Singh  
 dal libro *L'arte di vivere i sogni*  
 (Sperling & Kupfer, pp. 320, euro 15,90).  
 Da sinistra, **Alarmclock**, **Big Bed** e **TeaTime**



sveglia, individuare i propri simboli onirici ricorrenti, insomma fare amicizia con quella parte oscura che a volte vi spaventa e ancor più spesso ci intriga. Impariamo qual è il momento migliore per immergersi lucidamente in un sogno: di solito coincide con la fase REM (*Rapid Eye Movement*), più lunga e intensa nelle prime ore del mattino, quella in cui il corpo riposa ma la mente è attivissima, quasi come in stato di veglia. Ai più convinti e volenterosi, gli autori consigliano addirittura di puntare una sveglia verso le sei e di restare svegli per un ventina di minuti, prima di riaddormentarsi.

Scopriamo come interagire con i nostri personaggi onirici, ovvero gli sconosciuti o le persone note - familiari, amici, gente famosa - che popolano le nostre avventure notturne. Scopriamo come prolungare, una volta acquisita la consapevolezza che stiamo sognando, la fase lucida e indirizzare il nostro itinerario di sognatori. Il manuale funziona? Chi ne sta scrivendo per voi ha avuto, la notte subito dopo aver finito di leggere questo libro, un sogno particolarmente vivido, ma non si sente certo ancora un onironauta. A cosa serve, a prescindere dai risultati più o meno strabilianti? Se noi siamo ciò che sogniamo, di certo a conoscerci meglio. A scoprire cosa ci fa paura e cosa invece vogliamo davvero. ■