



Una persona su 10 comanda i sogni, ma meglio liberare la fantasia, parla il neurologo

## Descrizione

(Adnkronos) È

È possibile comandare i sogni? Sigmund Freud diceva che i sogni hanno la funzione di custodi del sonno. Ma da cosa dipenda fare sogni belli o incubi non lo sappiamo ancora. Tuttavia, è stato dimostrato che chi ha una vita serena e tranquilla la notte fa bei sogni. Al contrario, chi ha avuto esperienze traumatiche, lutti, e in generale ha un'esistenza complicata e turbolenta è più facile possa ripercorrere fatti negativi anche quando dorme. Come poi il 10% della popolazione italiana che riesce a fare i cosiddetti sogni lucidi, ovvero a pilotare il corso dell'evento onirico. Per qualcuno sono dei privilegiati, io al contrario consiglio di lasciare libero sfogo alla fantasia, dice all'Adnkronos Salute Liborio Parrino della Società italiana di neurologia (Sin) e professore ordinario di Neurologia all'università degli studi di Parma, in occasione della Giornata mondiale dei sogni che si celebra oggi, 25 settembre.

La vita condiziona i nostri sogni spiega Parrino come dimostra la storia del giornalista Egisto Corradi raccontata dallo scrittore Dino Buzzati, suo vicino di casa. Corradi da giovane inviato di guerra, durante il secondo conflitto mondiale, si trovava in Russia quando riuscì a schivare un carro armato nemico. Da quel momento ogni notte riviveva in sogno quell'esperienza, cadendo dal letto. E lo ha fatto per tutta la vita, forse per il bisogno della sua stessa psiche di esorcizzare il contatto così ravvicinato con la morte imminente. Non a caso in Israele dei ricercatori in passato hanno studiato a fondo sogni e incubi dei loro cittadini, in particolare giovani, quando erano loro bersaglio di bombardamenti e attacchi. Stessa cosa verrà fatta con popolazione di Gaza e Ucraina. Per l'esperto, è statisticamente più facile fare sogni brutti e incubi se si ha una vita costellata da preoccupazioni, condizioni incompilate e non soddisfacenti, e viceversa. L'ideale sarebbe fare come Friedrich Nietzsche in Così parlò Zarathustra: predicare e invitare gli uomini a riconciliarsi con se stessi, a ridere di se stessi, a essere positivi e a rispettare le regole del sonno. Nietzsche di fatto fu un antesignano del manuale dell'igiene del sonno, lo definisce Parrino.

Tornando a quel 10% di italiani che riesce a pilotare i sogni, anzich  essere semplici spettatori osserva il neurologo per qualcuno sono dei privilegiati perch  sono nel sogno ben consapevoli del proprio ruolo nella trama onirica. Ad esempio, se sto volando, allora posso atterrare sull'isola d'Elba. Per qualcuno sono persone fortunate. Io, invece, penso che la cosa migliore sia lasciare alla fantasia il compito di scrivere la sceneggiatura. Del resto i sogni sono la nostra regia notturna, sognare   come andare a teatro: siamo registi, aiuto registi, spettatori, attori protagonisti e non protagonisti, ma del sogno non conosciamo la trama. Questo   davvero affascinante?•.

Tra le 89 malattie del sonno ricorda Parrino il disturbo comportamentale in sonno Rem. Le persone durante la fase Rem del sonno, mancando di atonia muscolare, cadono dal letto, possono dare involontariamente un pugno al proprio partner. In alcuni casi si tratta di campanelli di allarme da non sottovalutare, perch  queste persone nel tempo possono sviluppare la malattia di Parkinson?•.

  

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Settembre 25, 2025

### Autore

redazione