



I FRANCOBOLLI

IL SONNO



“Hypnos”

di H.P. Lovecraft

“Amore e psiche”

di Apuleio

“Oblomov”

di Ivan Gončarov

“La ricchezza del sonno”

dalla “Tempesta” di William Shakespeare

“Sonno e risveglio”

da “Le confessioni” di Sant'Agostino

I libri di testo Colombo



Il sonno

Hypnos.....	pag. 1
Amore e psiche.....	pag. 7
Oblomov.....	pag. 11
La ricchezza del sonno.....	pag. 13
Sonno e risveglio.....	pag. 14
Lettere da spedire.....	pag. 15

INTESTAZIONE

“Il sonno è un'arte: si diventa maestri del sonno
solo quando si è svegliati per sempre.”.

Friedrich Nietzsche

HYPNOS

di H.P. Lovecraft

Ma non fu quell'orribile suono che pietrificò le mie facoltà mentali e impresse nella mia anima un tale marchio di terrore che non riuscirò mai più a cancellare; non fu quel rumore a provocare le urla e l'eccitata convulsione che indussero i vicini e i poliziotti a sfondare la porta.

Non fu ciò che *sentii*, ma ciò che *vidi*; perché in quella stanza buia, chiusa a chiave, con le tende tirate e le imposte chiuse apparve, nell'angolo a nordest, un terrificante fascio di luce rosso-oro... un fascio che non conteneva alcun bagliore capace di disperdere le tenebre e che era puntato sulla testa reclinata del tormentato dormiente, e proiettava davanti a me un inquietante duplicato della faccia luminosa e giovanile che avevo visto nei miei sogni di spazio abissale e tempo infinito, quando il mio amico aveva oltrepassato la barriera di quelle segrete, profonde e proibite caverne d'incubo.

Mentre lo guardavo, notai che la sua testa si sollevava e i suoi occhi neri, lucidi e profondamente infossati che si spalancavano dal terrore, mentre le labbra sottili, quasi nascoste dall'ombra, si aprivano per formare un urlo troppo spaventoso per essere emesso. Lì rimase, su quella faccia spettrale e tirata, mentre brillava incorporea, luminosa e ringiovanita nel mezzo dell'oscurità, riflettendo la paura più sconvolgente e terrificante che il cielo o l'inferno mi abbiano mai rivelato. Non ci furono parole, mentre quel sibilo in lontananza si faceva sempre più vicino, ma mentre seguivo lo sguardo folle dell'immagine mnemonica di quel volto che fissava il fascio di luce fino alla sua sorgente, da cui proveniva anche il sibilo, vidi anch'io per un attimo ciò che vedeva il mio amico, e caddi vittima di quelle urla e convulsioni epilettiche sfrenate che attirarono i vicini e la polizia.

Per quanto mi sforzi, non riuscirò mai a descrivere ciò che vidi; né potrà mai provare a farlo la faccia immobile del mio compagno, poiché, sebbene debba aver visto più cose di quante ne ho viste io, non parlerà mai più. Ma per il resto della mia vita, mi guarderò dal beffardo e insaziabile Hypnos, signore del sonno, dal cielo notturno e dalle assurde ambizioni della conoscenza e della filosofia.

Quello che davvero successe resta sconosciuto, perché non solo la mia mente restò turbata dalle strane e sconvolgenti visioni, ma anche gli altri caddero in una specie di dimenticanza che non può significare altro che pazzia. Mi hanno detto, non so per quale ragione, che non avevo mai avuto un amico e che solo l'arte, la filosofia e la follia riempivano la mia tragica vita. Quella notte, gli

inquilini e i poliziotti cercarono di calmarmi, e il dottore mi somministrò qualcosa per farmi tranquillizzare, ma nessuno parve rendersi conto di quale incubo avesse avuto effettivamente luogo.

Il mio povero amico non li mosse a pietà, ma ciò che trovarono sul divano dello studio li indusse a lodarmi con parole che mi disgustarono e che oggi mi danno una fama che rifiuto con disperazione; e intanto me ne resto seduto calvo, con la barba grigia, raggrinzito, paralizzato, allucinato dalle droghe, a adorare e a pregare l'oggetto che hanno ritrovato.

Tutti negano che avessi venduto la mia ultima scultura e indicano con estatico stupore l'oggetto che lo scintillante fascio di luce tramutò in una cosa fredda, pietrificata e muta. Ciò è tutto ciò che resta del mio amico, l'amico che mi ha spinto alla follia e allo sfacelo, una testa divina di un marmo tale che solo Ellade può plasmare; un volto dalla giovinezza senza tempo, con delle guance leggiadre e barbute; le labbra curve e sorridenti, la fronte di un dio dell'Olimpo e i capelli ondulati e cinti di papaveri.

Dicono che quell'ossessionante volto sia modellato sul mio, di quando avevo venticinque anni, ma sulla base di marmo è inciso un solo nome, nelle lettere dell'Attica: YIINOΣ1.

AMORE E PSICHE

di Apuleio

Quella notte stessa lo sposo disse alla sua Psiche; - infatti, benché invisibile lei poteva udirlo è toccarlo come un marito in carne e ossa - ‘psiche, mia dolcissima e amata sposa, il destino crudele ti minaccia di un terribile pericolo, per cui ti prego di essere molto prudente. Le tue sorelle, angosciate dalla notizia della tua morte si sono messe sulle tue tracce e presto verranno a questa rupe; se tu sentissi i loro lamenti, per carità non rispondere, non farti vedere, perché a me daresti un grande dolore ma per te sarebbe addirittura la fine.’

Assentì Psiche e promise che avrebbe fatto come il suo sposo diceva ma quando egli con la notte si dileguò, per tutto il giorno la poverina non fece che struggersi in lacrime: ‘Allora son proprio morta’ si ripeteva tra i lamenti ‘prigioniera in questo carcere d’oro, senza poter corrispondere con esseri umani, senza nemmeno poter consolare le mie sorelle che mi piangono morta, senza neppure poterle vedere.’ E quel giorno non fece il bagno, non toccò cibo, non si concesse alcun ristoro.

A sera il sonno la vinse che ancora piangeva disperata. Così quando il suo sposo, più presto del solito, le si distese al fianco e stringendola fra le braccia sentì che piangeva: ‘Sono queste’ le disse ‘le tue promesse, Psiche? Che cosa può aspettarsi da te, che cosa può sperare un marito? Non fai altro che piangere giorno e notte e non smetti di tormentarti neanche quando sei fra le mie braccia. Fa pure quello che vuoi, va pure dietro al tuo cuore e tieni il danno, ma quando comincerai a pentirtene, e sarà tardi, ricordati che io ti avevo seriamente avvertito.’

Ma ella con mille preghiere, minacciando perfino che si sarebbe data la morte, strappò al suo sposo il permesso di vedere le sorelle, di consolare il loro dolore, di trattenersi un poco a parlare con loro.

Ed egli cedette all’insistenza della giovane sposa e le concesse perfino che donasse alle sorelle tutto l’oro e i gioielli che credeva ma, nello stesso tempo, l’avvertì se veramente e con parole ché le fecero paura, di non indagare, magari seguendo i cattivi suggerimenti delle sorelle, sull’aspetto di lui, di non cedere a una simile sacrilega curiosità, perché allora, da tanta beatitudine sarebbe precipitata nella rovina più nera.

Ella ringraziò lo sposo [...] ‘Ma ti prego’ gli diceva tra i baci ‘concedimi ancora questo: comanda al tuo servo Zefiro di portar qui le mie sorelle al modo stesso che lo fui io’ [...]

Suo malgrado lo sposo cedette alla forza e alla seduzione di quei sussurri d’amore e promise che avrebbe fatto quello che lei voleva; poi, appressandosi

l'alba [...] svanì.

Frattanto le sorelle, saputo il posto in cima alla montagna dov'era stata abbandonata Psiche lo raggiunsero senza indugio e qui cominciarono a piangere e a battersi il petto, tanto che rocce e dirupi echeggiarono presto dei loro gemiti. Poi si misero a chiamare per nome la povera sorella finché Psiche, a quei dolorosi lamenti che si spandevano tutt'intorno giù giù fino a valle, trepidante e fuori di sé si precipitò dal palazzo esclamando: 'Perché vi disperate? Voi mi piangete e io sono qui. Smettetela con i lamenti.

Asciugate le vostre guance troppo a lungo bagnate di lacrime perché ormai potete abbracciare quella che piangevate morta. Poi chiamò Zefiro, gli riferì il volere dello sposo e quello, subito, ubbidiente al comando, lieve lieve con i suoi dolci soffi le trasportò giù sane e salve.

Baci e abbracci a non finire si scambiarono le tre sorelle e le lacrime a stento poco prima represses tornarono a spuntare ma questa volta furono lacrime di gioia.

'Suvvia, entrate è rallegratevi, è questa la mia casa, bando alle malinconie, ora che siete con la vostra Psiche.'. «E così dicendo mostrò alle sorelle tutti i tesori di quel palazzo dorato e fece sentire anche a loro le innumerevoli voci che la servivano.

Poi le ristorò con un magnifico bagno e con un pranzo che fu tutto una delizia, degno degli dei, tanto che dopo essersi rimpinzate di ogni ben di dio le due sorelle cominciarono a covare in cuor loro un senso di invidia.

A un certo punto una delle due cominciò a far la curiosa e a chiedere con insistenza chi fosse il padrone di tutte quelle meraviglie, chi era suo marito e che aspetto avesse.

Ma Psiche a nessun costo avrebbe tradito il giuramento fatto allo sposo e, infatti, non svelò i suoi segreti. Là per là inventò che era un bel giovane con il volto appena ombreggiato dalla prima barba, sempre via a caccia per boschi e per monti, e, anzi, per evitare che, continuando nel discorso ella potesse tradirsi e dire cose che non doveva, chiamò Zefiro e dopo averle caricate di gioielli, di gemme, di pietre preziose, le affidò a lui, perché gliele portasse via.

Il che fu subito eseguito.

Ma quello che non si dissero, rientrando a casa, le due rispettabili sorelle, divorate com'erano dall'invidia e dalla bile! [...]

'Ora però torniamo dai nostri mariti, alle nostre case, povere quanto vuoi ma ospitali. Ci penseremo su con tutta calma e ponderazione e ritorneremo più risolte e decise a punire tanta superbia.' [...].

E allora quello sposo sempre fuggente, ancora una volta ammonì la sua Psiche: 'È venuto il giorno supremo, il momento decisivo: un nemico del tuo sesso, del tuo stesso sangue, ha preso le armi, ha levato il campo, muove contro di te,

dando fiato alle trombe. Sono le tue sciagurate sorelle che hanno impugnato la spada e cercano la tua gola. Ohimè, mia dolce Psiche quali grandi sventure ci sovrastano. Abbi pietà di te, di noi e con il tuo scrupoloso silenzio salva dall'imminente rovina la casa, lo sposo, te stessa, questo nostro piccino. Evita di vederle, di ascoltarle quelle femmine scellerate, che non puoi più chiamare sorelle dopo che ti hanno dichiarato odio mortale e hanno calpestato i vincoli del sangue, quando compariranno su quella rupe e come sirene faranno echeggiare le rocce dei loro funesti richiami.' [...].

Le due sorelle, unite nella congiura, senza neppure far visita ai genitori, lasciata la nave, si diressero di filato verso la rupe e non aspettarono nemmeno che il vento si sollevasse a raccoglierle ma con folle temerarietà si precipitarono giù dall'alto. [...].

Ed esse senza indugiare, a passi veloci, entrarono nella casa di Psiche, abbracciarono la loro vittima, sorelle soltanto di nome, la blandirono, nascondendo dietro il sorriso tutta la perfidia che covavano in cuore.

«Psiche, ma tu non sei più la bimba di prima, eccoti già madre. Pensa chissà quale tesoro tu ci porti in questo tuo piccolo grembo. Che gioia darai a tutta la nostra famiglia.

Come saremo felici di allevare questo bimbo d'oro. Se poi, com'è naturale, somiglierà in bellezza a sua madre e a suo padre, oh, allora, vedremo nascere proprio un nuovo Cupido.'

Così simulando affetto, a poco a poco si cattivarono l'animo della sorella la quale premurosamente le fece sedere perché si riposassero del viaggio, le ristorò con un bel bagno caldo, le intrattenne nel triclinio lasciando che si servissero loro piacere di quelle sue pietanze squisite e raffinate. Ordinò poi che la cetra suonasse e subito s'udì un arpeggio, comandò che i flauti suonassero e così fu, che si cantasse in coro e un coro cantò: non si vedeva nessuno ma queste soavi melodie accarezzavano l'animo di chi le ascoltava.

Eppure la malvagità di quelle femmine scellerate non si quietò nemmeno alla dolcezza di quel canto, anzi avviando il discorso in direzione della trappola già predisposta, facendo finta di nulla, cominciarono a chiedere a Psiche com'era quel suo marito, dov'era nato e da quale famiglia discendesse.

E quella, ingenua com'era e non ricordando ciò che aveva detto la volta prima, inventò una nuova storia, cioè che il suo sposo era nativo della vicina provincia, che aveva un grosso giro di affari, che era di mezza età e già con qualche capello bianco. [...]

Strofinandosi le palpebre riuscirono a strizzare qualche lacrima e poi si rivolsero alla fanciulla con queste astute parole: Beata te che te ne stai tranquilla, ignara di un fatto terribile, incurante del pericolo che ti sovrasta, ma noi che stiamo sveglie la notte, preoccupate del tuo caso, siamo angosciate al

pensiero delle. Tue sciagure. Abbiamo saputo, infatti, con tutta certezza, e non possiamo nascondertelo dato che abbiamo fatto nostre le tue sventure e il tuo dolore, che chi viene a letto con te, di nascosto la notte, è un serpente gigantesco, tutto viscido spire dal collo gonfio d'un sangue velenoso e mortale e dalle fauci enormi spalancate.

«Ora, ricordati dell'oracolo che ti predisse che avresti sposato un'orribile bestia. Molti contadini, e quelli che vengono a caccia da queste parti, e parecchi abitanti dei dintorni lo hanno visto all'imbrunire tornare dalla pastura e nuotare nelle acque del fiume qui vicino.

E tutti dicono che non ti colmerà per molto tempo di tutte queste delizie ma che appena la tua gravidanza si sarà compiuta ti divorerà insieme con il ricco frutto del tuo ventre.

Stando così le cose tu devi decidere: o ascoltare le tue sorelle così sollecite della tua vita e, scampando alla morte, vivere con noi fuori di ogni pericolo, oppure finire nelle viscere di un mostro orrendo. [...].

Psiche, rimasta sola, anche se sola non era perché tormentata da Furie ostili, si sentiva turbata e sconvolta come un mare in tempesta e benché risoluta e ferma nel suo proposito, benché già sul punto di consumare il misfatto, provava una certa esitazione e nella sua sventura era combattuta da sentimenti diversi. [...].

Allora a Psiche vennero meno le forze e l'animo; ma a sostenerla, a ridarle vigore fu il suo stesso implacabile destino: andò a prendere la lucerna, afferrò il rasoio e sentì che il coraggio aveva trasformato la sua natura di donna.

«Ma non appena il lume rischiarò l'intimità del letto nuziale, agli occhi di lei apparve la più dolce e la più mite di tutte le fiere, Cupido in carne e ossa, il bellissimo iddio, che soavemente dormiva e dinanzi al quale la stessa luce della lampada brillò più viva e la lama del sacrilego rasoio dette un barbaglio di luce.

OBLOMOV

di Ivan Gončarov

Una mattina Il'ja Il'ič Oblomov se ne stava a letto nell'appartamento che occupava in uno di quei casermoni di via Goročovaja i cui inquilini sarebbero bastati a popolare un intero capoluogo di distretto.

Il'ja Il'ič era un uomo di circa trentadue-trentatré anni, di statura media, gradevole d'aspetto, con occhi grigio scuro; ma i tratti del volto rivelavano un'assoluta incapacità di determinazione e di concentrazione. Il pensiero volubile trascorreva senza guida sul suo viso, gli svolazzava negli occhi, si arenava fra le labbra semiaperte, si nascondeva fra i solchi della fronte, poi si dileguava di botto, e allora il volto restava rischiarato solo del vago luore dell'indolenza.

Dalla faccia, l'indolenza si propagava a tutto l'atteggiamento del corpo, addirittura alle pieghe della vestaglia.

Di quando in quando, un'espressione che si sarebbe detta di stanchezza o di noia gli offuscava lo sguardo; ma la stanchezza o la noia non potevano scacciare nemmeno per un momento la mitezza, che era la caratteristica essenziale e dominante non solo del volto, ma di tutta l'anima; e l'anima risplendeva aperta e chiara negli occhi, nel sorriso, in ogni movimento della testa o della mano. Un osservatore distaccato e superficiale, dopo una rapida occhiata a Oblomov, avrebbe potuto dire: «Deve essere un tipo semplice e di buona pasta!». Ma un osservatore più acuto e partecipe, che lo avesse osservato a lungo, si sarebbe forse allontanato sorridendo, immerso in gradevoli meditazioni.

Il colorito di Il'ja Il'ič non era né roseo, né olivastro, né decisamente pallido, ma smorto; o forse così sembrava perché Oblomov era troppo floscio, per l'età che aveva, a causa della mancanza di moto o di aria, o probabilmente di entrambi. Nell'insieme il suo corpo, a giudicare dal colore scialbo e troppo bianco del collo, delle mani piccole e paffute, delle spalle cascanti, appariva eccessivamente femminile.

Anche i suoi movimenti, perfino quando era inquieto, venivano frenati dalla fiacchezza e dalla pigrizia, non priva, nel suo genere, di una certa grazia. Se la nube nera di una preoccupazione saliva dall'anima ad addensarsi sul viso, lo sguardo si offuscava, la fronte si corrugava, e dubbio, afflizione e timore iniziavano il loro girotondo; ma raramente questa inquietudine si coagulava in un'idea precisa, e ancor più raramente si trasformava in un proposito concreto. Tutta l'inquietudine si risolveva in un sospiro e si estingueva nell'apatia o nella sonnolenza.

Come armonizzava l'abito da casa con i tratti sereni del volto di Oblomov e con la mollezza del suo corpo! Indossava una vestaglia di stoffa persiana, una autentica gabbana all'orientale, senza nulla di europeo, senza nappe, senza velluto, senza vita, tanto ampia che Oblomov ci si poteva avvolgere dentro due volte. Le maniche, secondo l'immutabile moda asiatica, andavano allargandosi dalle dita alle spalle. Malgrado avesse perduto l'originale freschezza, e la prima, naturale lucentezza fosse stata soppiantata qua e là da un lustro d'altro genere, determinato dall'uso, la gabbana conservava pur sempre la vivacità dei colori orientali e la solidità del tessuto.

Agli occhi di Oblomov, quella gabbana aveva un mucchio di pregi inestimabili: era morbida, adattabile; non te la sentivi addosso; e si sottometteva al più piccolo movimento del corpo come un docile schiavo.

Oblomov girava sempre per casa senza cravatta e senza panciotto, perché gli piacevano la libertà e la comodità. Le sue pantofole erano lunghe, morbide e larghe: cosicché i piedi, quando egli scendeva dal letto senza nemmeno guardare dove li mettesse, andavano immediatamente a infilarvisi dentro.

Per Il'ja Il'ič la posizione orizzontale non era una necessità, come per un malato o per chi desideri dormire, né un fatto accidentale provocato dalla stanchezza, né un piacere da individuo pigro: era il suo stato normale.

Quando era a casa - ed era quasi sempre a casa - se ne stava sempre coricato, e sempre nella stessa camera dove lo abbiamo trovato, che gli serviva da stanza da letto, da studio e da salotto. Aveva altre tre camere, ma ci entrava di rado, magari al mattino, e anche questo non tutti i giorni, ma solo quando gli rassettavano lo studio, il che non capitava spesso.

In quelle stanze i mobili erano coperti con le fodere e le tende abbassate.

A prima vista, la camera in cui Il'ja Il'ič se ne stava sdraiato sembrava molto ben arredata. C'erano uno scrittoio di mogano, due divani ricoperti di seta, bei paraventi su cui erano ricamati uccelli e fiori mai visti in natura. E c'erano tendaggi di seta, tappeti, alcuni quadri, bronzi, porcellane e un'infinità di graziosi ninnoli.

LA RICCHEZZA DEL SONNO
dalla *Tempesta* di William Shakespeare

TRINCULO

Chiedo perdono per i miei peccati!

STEFANO

Chi muore paga tutti i debiti: ti sfido. Pietà di noi!

CALIBAN

Hai paura?

STEFANO

No, mostro. Non io.

CALIBAN

No, non temere: l'isola è piena di rumori,

E di suoni e di dolci melodie

Che danno gioia senza fare male.

Capita che migliaia di strumenti

Vibrando mi sussurrino all'orecchio;

Altre volte son voci che, per quanto

Mi sia svegliato dopo un lungo sonno,

Mi fan riaddormentare;

Poi mi sembra, nel sogno, che le nubi

Vogliano aprirsi e mostrarmi ricchezze

Pronte a cadermi addosso, tanto che

Risvegliandomi piango

E chiedo di riprendere a sognare.

STEFANO

Sarà un regno magnifico per me; avrò anche la musica a sbafo.

CALIBAN

Dopo che Prospero sarà stato distrutto.

STEFANO

Cosa che avverrà immediatamente. Ricordo la tua storia.

TRINCULO

Il suono si allontana. Seguiamolo, e poi ci metteremo all'opera.

STEFANO

Mostro, va' avanti tu; noi ti seguiamo. Vorrei vederlo questo tamburino: ci dà dentro alla grande. Vuoi venire?

TRINCULO

Stefano, arrivo.

SONNO E RISVEGLIO

da *Le confessioni* di Sant'Agostino

Così il bagaglio del secolo mi opprimeva piacevolmente, come capita nei sogni. I miei pensieri, le riflessioni su di te somigliavano agli sforzi di un uomo, che nonostante l'intenzione di svegliarsi viene di nuovo sopraffatto dal gorgo profondo del sopore.

E come nessuno vuole dormire sempre e tutti ragionevolmente preferiscono al sonno la veglia, eppure spesso, quando un torpore greve pervade le membra, si ritarda il momento di scuotersi il sonno di dosso e, per quanto già dispiaccia, lo si assapora più volentieri, benché sia giunta l'ora di alzarsi; così io ero sì persuaso della convenienza di concedermi al tuo amore, anziché cedere alla mia passione; ma se l'uno mi piaceva e vinceva, l'altro mi attraeva e avvinceva. Non sapevo cosa rispondere a queste tue parole: "*Lèvati, tu che dormi, risorgi dai morti, e Cristo t'illuminerà*" dovunque facevi brillare ai miei occhi la verità delle tue parole, ma io, pur convinto della loro verità, non sapevo affatto cosa rispondere, se non, al più, qualche frase lenta e sonnolenta: "Fra breve", "Ecco, fra breve", "Attendi un pochino". Però quei "breve" e "breve" non avevano breve durata, e quell'"attendi un pochino" andava per le lunghe. Invano mi compiacevo *della tua legge secondo l'uomo interiore*, quando *nelle mie membra* un'altra legge lottava *contro la legge del mio spirito e mi traeva prigioniero sotto la legge del peccato* insita *nelle mie membra*. Questa legge del peccato è la forza dell'abitudine, che trascina e trattiene l'anima anche suo malgrado in una soggezione meritata, poiché vi cade di sua volontà. *Chi* avrebbe potuto liberarmi, nella mia condizione miserevole, *da questo corpo mortale*, se non *la tua grazia per mezzo di Gesù Cristo signore nostro* [...]

In quei momenti, Signore Dio mio, non sono forse più io? Eppure sono molto diverso da me stesso nel tempo in cui passo dalla veglia al sonno e finché torno dal sonno alla veglia. Dov'è allora la ragione, che durante la veglia mi fa resistere a quelle suggestioni e rimanere incrollabile all'assalto della stessa realtà?

Si rinserra con gli occhi, si assopisce con i sensi del corpo? Ma allora da dove nasce la resistenza che spesso opponiamo anche nel sonno, quando, memori del nostro proposito, vi rimaniamo immacolatamente fedeli e non accordiamo l'assenso ad alcuna di tali seduzioni?

In verità sono due stati tanto diversi, che anche nel primo caso la nostra coscienza al risveglio torna in pace, e la stessa distanza fra i due stati ci fa riconoscere che non abbiamo compiuto noi quanto in noi si è compiuto comunque, con nostro rammarico. [...].



LETTERE DA SPEDIRE

Riesci a dormire o sei una di quelle persone che giocano fino a tardi con il cellulare?

Descrivi una situazione rilassante che possa indurre a dormire.

Realizza un breve racconto che si sviluppi intorno al tema del sonno

Prova ad immaginare una persona che non dorme mai. Cosa capiterebbe?

SPEDIZIONE EXTRA

Libri

- **"La fabbrica di cioccolato"** di Roald Dahl: Sebbene il tema principale non sia il sonno, uno degli episodi più memorabili riguarda i "Loompa-Loompa", che lavorano instancabilmente nella fabbrica ma hanno anche un rapporto interessante con il riposo e il sonno, evidenziando il bisogno di bilanciare lavoro e riposo, un tema importante per i giovani lettori.
- **"I racconti della buonanotte per bambine ribelli"** di Elena Favilli e Francesca Cavallo: Una raccolta di storie ispiratrici di donne straordinarie, presentate come racconti della buonanotte. Sebbene non parli direttamente del sonno, il libro è pensato per essere letto prima di dormire e può ispirare sogni positivi e avventurosi.
- **"Il GGG (Il Grande Gigante Gentile)"** di Roald Dahl: Questo libro segue le avventure di Sofia e il GGG, un gigante che raccoglie e distribuisce sogni ai bambini mentre dormono. Il tema del sonno e dei sogni è centrale nella storia, con un'enfasi sull'immaginazione e la magia che si svolge durante la notte.

- **"L'atlante di Smeraldo"** di **John Stephens**: Nel primo libro della trilogia, tre fratelli trovano un misterioso libro che li trasporta indietro nel tempo. Sebbene il tema principale non sia il sonno, il libro affronta il potere dei sogni e delle visioni, con personaggi che vivono avventure nei mondi dei sogni, mescolando realtà e fantasia.

Film

- **"La città incantata"** (Spirited Away) di **Hayao Miyazaki**: Questo film d'animazione giapponese racconta la storia di Chihiro, una ragazza che si ritrova in un mondo magico mentre cerca di salvare i suoi genitori trasformati in maiali. Il film esplora temi di sogno, trasformazione e crescita personale, rendendolo adatto ai giovani spettatori.
- **"Il mago di Oz"** (The Wizard of Oz) di **Victor Fleming**: Basato sul libro di L. Frank Baum, questo classico racconta le avventure di Dorothy nel fantastico mondo di Oz. Sebbene il film non parli direttamente del sonno, l'intera storia inizia con un sogno di Dorothy, che la porta in un viaggio indimenticabile.
- **"Sogni e deliri"** (The Science of Sleep) di **Michel Gondry**: Un film visivamente affascinante che racconta la storia di Stéphane, un uomo che ha difficoltà a distinguere tra sogno e realtà. Anche se è più adatto a un pubblico giovane adulto, le sue rappresentazioni creative del sonno e dei sogni possono affascinare anche i più giovani.
- **"Inception"** di **Christopher Nolan**: Sebbene questo film sia più adatto a un pubblico più grande, i temi del sogno e della realtà sono esplorati in modi avvincenti. La storia ruota attorno a un gruppo di ladri che entrano nei sogni delle persone per rubare idee. Potrebbe essere adatto ai ragazzi più grandi, che sono in grado di apprezzare i temi complessi e la trama intricata.

APERISCENE

- Metti in scena una persona che si sveglia la mattina a fatica o bene

LA CARTOLINA



"Letto sfatto" (o **"Le lit défait"**) è un'opera del pittore francese **Eugène Delacroix**, realizzata nel 1827. Questo dipinto è un esempio del romanticismo di Delacroix, caratterizzato da un uso audace del colore e da una forte espressività. Il dipinto rappresenta una camera da letto disordinata, con le coperte e i cuscini disposti in modo caotico, suggerendo una recente attività. La luce naturale entra dalla finestra, creando un contrasto tra le zone illuminate e quelle in ombra.

(ora dialoga con l'immagine, cosa diresti al personaggio o alla scena raffigurata? Cosa pensi ti direbbe? - Manufatto: realizza il modellino di un

letto).

NOTE FINALI

Un brano musicale famoso legato al tema del sonno è "*Ninna nanna*" (o "*Lullaby*") composta da Johannes Brahms, nota anche come "Brahms' Lullaby". Il suo titolo originale è "*Wiegenlied: Guten Abend, gute Nacht*".

La ninna nanna è stata composta nel 1868 e fa parte di un ciclo di canzoni. È stata scritta per il testo di una poesia di **Brahms** stesso, che parla di un bambino addormentato, promettendo una dolcezza e tranquillità notturna.