

La dimensione del sonno | atrio aula magna

Installazione, 2023

Video e suono, durata variabile

a cura di Matteo Bono, Maria Vittoria Di Martino, Teresa Fabbri, Greta Parolin, Riccardo Pratesi, Clelia Ricci, Karam Saad.

Dormire è importante, e lo sappiamo, ma molto spesso, come tutti, ce ne dimentichiamo, perché in fondo siamo giovani e la salute sembra l'ultimo dei nostri problemi. Quante volte ci siamo detti "ma sì tanto otto ore di sonno sono troppe, cinque bastano e avanzano", posticipando continuamente il riposo e trascinando la stanchezza lungo la giornata? In un mondo in cui tutto è continuamente connesso e siamo costantemente sottoposti a molteplici stimoli, sembra assurdo potersi disconnettere anche solo per dormire, quindi rimaniamo svegli anche quando non dobbiamo studiare, a pensare continuamente alle nostre giornate e a cosa potremmo fare in quel tempo che stiamo "buttando" per dormire. Quante volte ci siamo sentiti stanchi o svogliati? Quante volte non ci ricordiamo le cose e i nostri pensieri si accavallano in modo confuso? Tutto questo può essere evitato semplicemente andando a letto un po' prima: dormire ci aiuta a mantenere alta la concentrazione, a ricordare meglio le informazioni e ad avere anche un umore decisamente migliore. E lo stress? Come facciamo a dormire se lo stress ce lo impedisce? E così inizia un circolo vizioso, in cui non riposiamo perché è poco conveniente e quando dovremmo farlo, non riusciamo perché il nostro cervello non riesce a staccare.

