



NESSUN DORME

L'età dell'insonnia

Silenzio, privacy e materassi perfetti: riposare non è mai stato così confortevole

Allora perché è così difficile? Breve storia del sonno

Testo di Raffaella De Santis, fotografie di Paul Maria Schneggenburger

Dormire, l'atto più naturale del mondo, quello che ci accomuna tutti, sta diventando sempre più complicato. È incredibile, ma l'erosione del sonno sembra andare di pari passo con la conquista di molte comodità. Non sono sufficienti a permetterci di riposare bene materassi in latex, futon, stanze confortevoli, soffici cuscini di piume d'oca, silenzio, solitudine, ambienti climatizzati.

Ma perché l'incontro con Morfeo sta trasformandosi in un tormento? Benjamin Reiss, professore alla Emory University di Atlanta, in Georgia, ha da poco pubblicato negli Stati Uniti un curioso saggio intitolato *Wild Nights*, notti selvagge (Basic Books), in cui parte da una premessa: "Parlare del sonno dice molto del mondo sveglio". La tesi dell'eclettico professore di letteratura è che i nostri guai sono iniziati quando abbiamo perso la capacità di condividere il sonno con altre persone, quando dal sonno sociale siamo passati a quello privato. Man mano, di confort in confort, avremmo smesso di adattarci, diventando sempre più suscettibili, sensibili a ogni piccola variazione dei nostri standard abituali.

Non ci sono animali selvaggi da cui difenderci durante le notti all'aperto esposte al pericolo, come accadeva ai nostri antenati. Non condividiamo più il continua→

Storie

sonno con altri, in ambienti affollati di letti. Eppure tutto sembra infastidirci, un respiro pesante, una macchina in lontananza, voci che arrivano dalla strada. La suggestiva ricognizione culturale di Reiss è ambiziosa, è un volo sulla storia dell'Occidente attraverso il sonno. Tutto ha inizio nell'Ottocento, quando la seconda rivoluzione industriale impone altri ritmi lavorativi. Con l'arrivo dell'elettricità si tende ad andare a letto più tardi e si inizia a regolare il sonno non più su ritmi naturali ma sociali. La regola condivisa delle otto ore di riposo notturno è una convenzione che prende piede in questo periodo, per garantire agli operai il sacrosanto recupero dalla fatica lavorativa. Man mano il sonno cambia, si fa più sicuro, più protetto, ma più artificiale. Se prima dormire era un fatto sociale, condiviso in stanze comuni, ora nuove norme igieniche spingono a trasformarlo in un momento solitario. Prima si era abituati alla promiscuità, non solo nelle piantagioni o sui campi di battaglia, ma anche nelle proprie abitazioni. Solo l'aristocrazia poteva permettersi il lusso della camera da letto privata. La prima legge per cercare di regolare il sonno su alcuni standard igienici è stata varata in Inghilterra nel 1851 (Common Lodging House Act) e fissava norme per gli ostelli che oggi appaiono scontate come lavare le pareti, disinsettare i pavimenti, togliere i materassi dai pavimenti fornendo veri e propri letti, lenzuola pulite e biancheria. Misure sacrosante, dice Reiss. Poi però abbiamo esagerato, imbavagliando il sonno dentro regole troppo rigide che hanno violentato i nostri ritmi circadiani, allontanandoci dalla cosa più spontanea del mondo: abbandonarsi alla notte. Forse però è Reiss a esagerare, trattando il sonno come il fardello dell'uomo occidentale e citando un po' troppo spesso Thoreau. Le fughe nei boschi del filosofo statunitense non possono certo essere un rimedio.

I disturbi del sonno sono così diffusi che chi dorme bene è oggetto d'invidia, di sguardi increduli. "La vera curiosità, in un mondo ossessionato dal sonno, è la persona che dice di dormire profondamente e tranquillamente ogni notte", scrive Reiss. Nelle università americane da tempo esistono cattedre dedicate al sonno: la prima risale al 1971, creata alla Stanford University da William Dement. E tra le letture in voga oltreoceano ci sono i cosiddetti *insomnia memoir*, confessioni sul tipo di *Wide Awake* in cui Patricia Morrisroe racconta in modo umoristico la sua odissea da insonne, tra rimedi, ipnoterapisti e perfino maghi. Il sonno è un argomento che vende per tanti motivi: perché passiamo di media almeno venticinque anni della nostra vita a dormire e soprattutto perché, pur avendo migliorato le condizioni di vita, dormiamo sempre peggio. In Italia ci sono quattro milioni di insomni cronici e i disturbi del sonno coinvolgono oltre il trenta per cento della popolazione. Di questo e altro parla in un libro appena pubblicato da Carocci, *Dormire, forse sognare*, il neuroscienziato Piergiorgio Strata. L'editoria ha fiutato l'affare. In libreria abbondano titoli esca tipo *È facile dormire se sai come farlo* (Bur) del dottor Francesco Peverini, o manuali di self help (come il recente *Sonno facile* di Shawn Stevenson, Sperling & Kupfer) o testi che riguardano le nuove conquiste della ricerca sulla longevità, come quello fresco di stampa di Richard Wiseman, psicologo inglese che spopola su YouTube (*Il potere del sonno*, Vallardi). In genere i consigli sono di senso comune: prendere il sole durante il giorno, evitare la caffina, non andare a letto troppo tardi, non fare una vita sedentaria, non bere alcolici.

Quella del sonno in fondo è l'ultima frontiera da abbattere. In un libro bellissimo, *24/7* di Jonathan Crary, uscito in Italia due anni fa per Einaudi, si parlava di un mondo ridotto a enorme shopping mall, sempre aperto e perennemente illuminato, dove anche il sonno veniva trasformato in merce. Gli stimoli digitali hanno peggiorato le cose. Ormai è cosa nota che gli schermi dei device danneggiano il sonno. Anche se poi gli stessi smartphone che ci tengono svegli offrono un'app per aiutarci a dormire meglio.

Il mondo di *24/7*, quello sveglio ventiquattro ore al giorno, tutte le settimane, tutto l'anno, è anche il miraggio della Nasa, che studia da anni attraverso le neuroscienze un modo per creare un super soldato che non abbia bisogno di riposare. Ad attirare l'attenzione degli scienziati sono animali come i delfini, mammiferi marini che per respirare hanno bisogno di risalire in continuazione la superficie dell'acqua (ne parla Piergiorgio Strata nel suo libro). Per riuscirci hanno imparato, nel corso dell'evoluzione, a dormire con una metà del cervello alla volta. Mentre un emisfero cerebrale si riposa, l'altro sta sveglio e viceversa. Chissà, magari un giorno riusciremo davvero a trasformarci in delfini e l'insonnia sarà archiviata come un problema del passato. ■

