DOPPIOZERO

Ma tu dormi bene?

Andrea Pomella
22 Marzo 2023

Tra i vari appunti di diario in cui Kafka ha rivelato di essere afflitto da un grave disturbo del sonno, quello che più mi è caro è il seguente: “19 luglio 1910: dormito, destato, dormito, destato. Vita miserevole”.

Mi è caro per la sua massima brevità e per il senso di sconforto che da quella brevità trapela. Uno sconforto che Kafka non tenta nemmeno di abbellire con svolazzi letterari, ma che arriva al lettore come una sentenza inappellabile. Malgrado ciò, Pietro Citati nel suo saggio su Kafka scrive: “In quelle poche ore tra le dieci di sera e le sei del mattino, Kafka stabilì per sempre la sua concezione della letteratura; e la sua idea dell’ispirazione poetica – la più grandiosa dopo Platone e Goethe”.

Qualche anno fa mi rivolsi a uno psichiatra per una delle mie periodiche emergenze legate a un problema depressivo. Lo specialista, dopo avermi posto le consuete domande – tentare di descrivere il tipo di disagio che sento, dare informazioni generali sul mio stato di salute, elencare gli accertamenti fatti nel corso degli ultimi anni e i precedenti trattamenti farmacologici – iniziò a tempestarmi di domande che avevano un solo e specifico campo d’indagine: il sonno. Mi chiese di raccontare la mia esperienza notturna, le ore totali di sonno, i risvegli, i sogni, se al mattino mi sentissi stanco o riposato. Stanco, risposi. Stanchissimo. Anche quando penso di aver dormito un numero sufficiente di ore, continuai, al momento di alzarmi dal letto ho la sensazione che il mio corpo sia gravato da un peso eccezionale, o per essere più drastici, mi sento come se fossi appena tornato a casa dopo aver corso una mezza maratona.

Questo dissi. E non parlavo di un’esperienza critica legata agli ultimi tempi, ma di una sensazione costante, direi famigliare, una vera e propria abitudine. Un’abitudine che era andata aggravandosi negli anni, fino a diventare allarmante, e che mi lasciava per tutto il giorno con un senso vivo di ottundimento, fino a rendere la mia vita *miserevole* come quella di Kafka.

Lo psichiatra mi raccontò che aveva appena partecipato a un convegno internazionale in cui erano state approfondite le relazioni tra i disturbi dell’umore, come la depressione, e quelli del sonno. Sembra che il legame fra le due cose sia molto stretto, mi disse, benché non sia chiaro quale sia la causa e quale l’effetto: ossia, non è chiaro se dormo poco perché sono depresso, o se sono depresso perché dormo poco, o se entrambe le cose siano un effetto di più imperscrutabili cause. A ogni modo, concluse, bisogna intervenire tanto sul malessere depressivo quanto sull’insonnia.

Fatto sta che nutro per il tema dell’insonnia un certo interesse: pur sapendo dei pericoli che comporta per la salute, come in una singolare sindrome di Stoccolma provo per la mia insonnia quasi una forma di dipendenza affettiva. E questo perché nel me notturno, fragile, scosso e in balìa delle più orribili paturnie, schiacciato sotto ai monti nebulosi in cui di notte vedo trasformarsi tutte le mie preoccupazioni minori, e spandersi come banchi di nebbia sulla pianura fino a ridurmi alla più completa cecità, intravedo una certa verità del mio essere.

Ma questi, sì, sono svolazzi letterari. Perché in realtà la bontà del sonno determina una parte considerevole della salute generale di un individuo, e quindi anche della mia. Motivo per cui, oltre a iniziare a trattare da allora l’insonnia come una vera e propria patologia, nelle ultime settimane mi sono dedicato a letture specifiche sul tema per cercare di chiarirmi le idee, e soprattutto per fare luce su un campo tanto affascinante

della biologia. Uno dei libri che mi sono stati più utili è quello di Russell Foster, *L’arte di dormire bene* (Aboca, 2023; traduzione di Laura Calosso).

Russell Foster

saggi

L'arte di dormire bene

Conosci il tuo orologio biologico per riposare meglio, lavorare meglio, sentirti meglio

Come migliorare il benessere generale, il metabolismo, la forma fisica e l'aspettativa di vita seguendo alcuni consigli pratici.

Aboca

Foster è uno studioso di neuroscienze circadiane, una branca di studi che affronta le anomalie nei ritmi circadiani e il modo in cui esse influiscono sulle nostre condizioni di vita. Il libro si apre con un excursus sulla formazione della Terra e degli altri pianeti del sistema solare. Poiché parliamo di 4,6 miliardi di anni fa, lì per lì mi è venuto da pensare che l'autore la prendesse un po' da lontano. Ma c'è una solida ragione perché Foster incominci da lì. Ed è il richiamo alla *ritmicità*.

Con questo termine si intende una delle caratteristiche principali e onnipresenti della vita, vale a dire la capacità sviluppata dalla maggior parte degli organismi viventi di adattarsi all'alternanza del giorno e della notte durante le ventiquattro ore. Capacità che noi umani diamo per scontata e che negli ultimi decenni tendiamo a negare a noi stessi, grazie a uno stile di vita agevolato dalla luce elettrica, dall'abbondanza di cibo, dal riscaldamento e da tutte quelle cose che ci garantiscono di superare i limiti fisiologici imposti dalla natura.

Foster sostiene che "la radicata arroganza che accompagna l'essere umano fa sì che la maggior parte di noi presuma di essere al di sopra del bieco mondo delle esigenze corporali e di poter fare ciò che vuole, in qualsiasi momento decida di farlo". Se si pensa che l'economia moderna dipende in larga parte dai lavoratori che fanno turni di notte garantendo i rifornimenti, i servizi globali, il mantenimento delle infrastrutture, la cura dei malati, la prima cosa che dev'esserci apparsa sacrificabile nell'arco complessivo delle ventiquattr'ore è proprio il sonno. Il risultato è una diffusione sempre più massiccia del disturbo del sonno e del ritmo circadiano, con tutto ciò che ne può derivare: diabete, obesità, soppressione immunitaria, malattie cardiovascolari e mentali, cancro.

Se fin qui siamo nel campo delle conseguenze fisiche, la scienza degli orologi biologici e del sonno ci insegna anche come il sonno possa influire su questioni di natura più strettamente sociali. Del resto stiamo parlando del 36% circa del totale della nostra vita, il tempo che trascorriamo dormendo da quando nasciamo a quando moriamo, una percentuale enorme ed enormemente sottovalutata, maltrattata e in larga parte misconosciuta. Così, leggendo *L'arte di dormire bene*, si apprende che il rischio di divorziare è più alto proprio tra coloro che fanno i turni di notte.

Foster non si limita a spiegarci i meccanismi scientifici e a metterci in guardia sui rischi in cui si incorre a causa di un'errata regolazione dei ritmi, ci offre anche molti spunti su come migliorare le ore che dedichiamo al riposo. Pare essere una buona pratica per esempio anticipare di un'ora l'orologio circadiano, andare a letto un'ora prima per ricevere al mattino quanta più luce naturale possibile. Così come a migliorare il ritmo sonno/veglia può contribuire una costante attività sportiva, purché svolta all'aperto e nelle ore mattutine. E in una società digitalizzata come la nostra, particolare attenzione va riposta all'abitudine di esporre la sera i nostri occhi alla luce dei display, una luce che agisce sul cervello attivando un effetto diretto di allerta che compromette la routine di preparazione psicologica al sonno.

Tutte pratiche che erano sconosciute a uno come Kafka, vuoi per costituzione fisica, vuoi perché all'epoca in cui è vissuto non esistevano i display. O forse, come scrive sempre Citati, "il sonno è la più pura e innocente delle divinità: una mite benedizione, che scende soltanto sulle palpebre degli esseri puri".

In copertina, una illustrazione di Molly Bounds.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO