



mazzi vari, il nonno in gioventù era solito rifugiarsi in quel di Palermo, dove trascorreva sereno un po' di tempo con sua sorella Camilla e il fratello Michele.

Passata la festa, e scampato il pericolo, tornava in paese all'appartata vita di sempre. Facezie e ricordi a parte, comunque, è una comprovata verità fisiologica, assodata oramai da tanto tempo, che "il sonno è il primo alimento della vita". Un buon riposo è ingrediente essenziale per il benessere degli uomini.

Dormire non è semplicemente l'esatto contrario della veglia, ma un momento irrinunciabile in cui il corpo e la mente si rigenerano per poter partire, l'indomani, con una marcia in più. Un giusto sonno ristoratore, accennavo già all'inizio dell'articolo, non è scontato per tutti, studi recenti condotti nei paesi occidentali, infatti, hanno dimostrato che il 50% della popolazione senza distinzione di età ha dichiarato di non dormire a sufficienza.

È stato altresì comprovato, che le donne sofferenti d'insonnia sono in una percentuale notevolmente maggiore dei soggetti di sesso maschile. Da dove scaturisce, la crudeltà dell'insonnia, poi, è davvero parecchio complicato comprenderlo, giacché può dipendere da molteplici cause.

Secondo qualcuno "non dormire, è la tragedia più grande che possa capitare a un individuo, perché chi soffre d'insonnia, non conosce la discontinuità, che sola può rendere la vita sopportabile, si dorme per dimenticare, piuttosto che per riposare".

Altre ricerche hanno dimostrato che gli esseri umani passano un terzo della loro vita immersi nel sonno.

A sessant'anni ne abbiamo trascorsi venti, quindi, sprofondati in quella dimensione misteriosa che qualcuno ha chiamato, "la notte illuminata del mondo interiore". Una realtà nella quale ognuno, anche il prigioniero in catene, è totalmente libero.

Esistono, senza alcun dubbio, tante forme di sonno quante possono essere le foglie d'una pianta.

Il sonno può essere perciò pesante, oppure leggero, ma perfino profondo, ininterrotto, impercettibile, assiduo, persistente, sereno, onesto, lungo, sovrano, protettivo, lieto, illuminato, capriccioso, repentino, giusto, intenso come quello invernale, estivo ma oppresso dal caldo, ombroso e attraversato da aliti di vento. E ancora può essere, di fatica, di stanchezza, d'energia, di appagamento, di sollievo, di spossatezza, di delusione, di benessere, di piacere, di salute, di convalescenza, di difesa, di scontento, e di tutto quello che piace a noi.

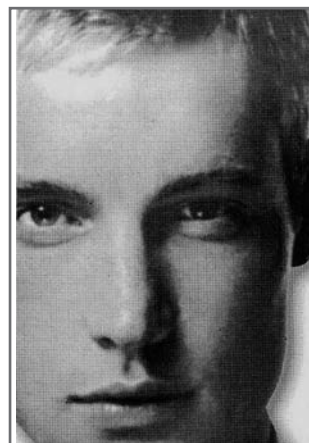
Inoltre, per finire in bellezza, vi propongo una sfilza d'aforismi sul dolce dormire, certo di scriverne

qualcuno che possa incontrare i gusti di ciascuno di voi.

"Amavo la cecità del sonno". " Il sonno della ragione genera mostri". " Il sonno, un gesto che fa paura". " Il sonno, e tutto ciò che induce al sonno, è di per se stesso piacevole". " Il sonno è immagine della morte". " è il sonno, ozio dell'anima, oblio dei mali". " Il sonno è il fratello gemello della morte". " Impara a dominare il ventre, il sonno, il sesso e l'ira". " Cosa è il sonno, se non l'immagine della gelida morte". " Sogna, perché nel sonno puoi trovare quello che il giorno non ti può dare". " La vita è un male a cui il sonno concede sollievo otto ore al giorno". " Il lavoro è come il sonno, ruba ore preziose alla vita ma ti permette di vivere meglio le restanti". " Vorrei essere cuscino per cullare il tuo sonno". " Quando la virtù ha dormito, si alza più fresca". " Il sonno è una divinità capricciosa e proprio quando s'invoca, si fa aspettare". " Il ponte tra la disperazione e la speranza è una buona dormita". " Dio ci regala il sonno per vincerci il giorno dopo". "La vita è una malattia allietata dal sonno". " Il sonno è un rituffarsi nel caos". " Dio benedica chi ha inventato il sonno, mantello che avvolge i pensieri di tutti gli uomini, cibo che soddisfa ogni fame, peso che equilibra le bilance e accomuna il mandriano al re, lo stolto al saggio".

L'ultimo pensiero, in conclusione, lo voglio dedicare agli insonni cronici, affinché non disperino di potersi fare, un giorno o l'altro, un sontuoso sonnellino. Sappiano, insomma, che "alcuni sogni si avverano, qualche giorno fa ho sognato perfino che stavo dormendo".

Sogni d'oro a tutti, allora.



**PAPAI**  
SPORTMAN  
SCIACCA  
VIA INCISA, 27  
TEL. 0925 25704