

DORMIRE, FORSE SOGNARE ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

“ Nessuno sa cosa fa, nessuno sa quel che vuole, nessuno sa cosa sa. Dormiamo la vita ”.

Pessoa

DI ROBERTO D'ALBERTO

Può accadere durante la giornata lavorativa d'intrattenermi con qualche persona che lamenta problemi legati al sonno. C'è chi dorme poco, chi male, chi per nulla, chi conta le pecore, chi ricorre ai sonniferi, chi alla camomilla, chi legge, chi accende la televisione, chi il computer, chi si alza dal letto, chi sgranocchia il rosario, chi impreca, chi cerca aiuto in frigorifero, chi accende una sigaretta, chi prepara un caffè, chi si rotola tra le lenzuola, chi si lamenta, chi sopporta in silenzio, chi rumoreggia, chi se la prende con le stelle, e chi, beato lui, russa alla grande.

Non saprei quantificarli, questo è certo, ma vi posso assicurare che i concittadini insonni sono tanti e compositi. Pare che un buon sonno ristoratore sia appannaggio dei virtuosi, se vogliamo credere a quella massima, che recita; “ lo sanno in pochi, ma per dormire bene occorrono tutte le virtù”.

Ne deduciamo, allora, che per un buon sonnellino bisogna essere moralmente integri, e che parecchi caltabellottesesi sono svegli loro malgrado, probabilmente perché non specchiati esempi di qualità cristiane.

Anche il sottoscritto, che come già saprete, di virtuoso non ha un bel nulla, dorme poco e male, e per questo motivo si sente assai vicino a tutti gli inson-

ni locali, e a tutti i desti cronici in cerca di soluzioni. La mia famiglia, e chissà, anche il resto del genere umano, mi azzardo ad affermare, si divide in due categorie, chi dorme bene e chi dorme male. Moglie, figli, sorella e mio padre, fanno parte del ramo familiare dormiente, vale a dire quelli che dormono a meraviglia, mia madre ed io, invece, pendiamo dall'altro lato del ramo, ossia dondoliamo su quello dove non si riposa bene. Il perché ovviamente, non è dato saperlo, questioni genetiche sembra, ereditate verosimilmente dal padre di mia madre, Giuseppe Rizzuti.

La buonanima del signor Nino Bellafiore, che molti ricorderanno con il nome di Nino di don Liborio, o come padre di Maria e Liborio, mi raccontava che spesso mio nonno, il Cavaliere Rizzuti, lo chiamava per incaricarlo di qualche delicatissima missione, dal cui esito dipendevano addirittura le sorti della sua azienda, e in maniera ancora maggiore lo stato della sua salute.

Gli diceva, “ Nino, c'è il gallo di Caterina (una vicina di cui mi sfugge il soprannome), che ogni mattina alle quattro si mette a cantare disturbando il mio precario riposo, ho provato a comprarlo ma non vuole vendere, per cortesia prova ad acquistarlo tu a qualsiasi prezzo”. E così il signor Bellafiore, che era persona assai abile e capace, tirato fuori il bagaglio della sua astuzia, partiva a realizzare il vitale incarico affidatogli da nonno Peppino.

Eseguito vittoriosamente il compito, Bellafiore tornava dal nonno con l'agognato e chiassoso pennuto, al quale qualche governante procurava a tirargli il collo. Come potete immaginare la narrazione di Nino di don Liborio, congiuntamente al suo modo di raccontarla era parecchio esilarante, e me la ridevo di gusto, anche perché delle “fisime” del nonno riguardo al sonno avevo già sentito parlare.

Sapevo, ad esempio, che in prossimità di alcune celebrazioni locali, come la Pasqua o la festa della Madonna, periodi cioè, in cui incombevano sul paese assordanti rumori legati a bande musicali, scampanii tonanti, giochi d'artificio, squilli e schia-

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.

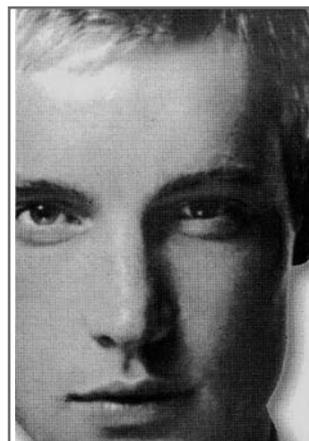
Inoltre, per finire in bellezza, vi propongo una sfilza d'aforismi sul dolce dormire, certo di scriverne

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