



LE NOSTRE ANIME DI NOTTE

di Giacomo Mazzariol*
Foto di Luca Rotondo per DLui

Riflessione d'autore sugli uomini senza sonno, sui lavoratori e gli outsider che fanno del buio la propria quotidianità

LA NOTTE CALA, senza scelta, in anticipo sugli arrivederci. Aspra, lucente, gelida impone di voltarsi indietro e di redigere il rapporto di ciò che si è già fatto alla luce del sole. Si spegne una giornata segnata dalla matematica della produttività: conta il numero di collaborazioni strette, compiti svolti, trattati di pace, casi chiusi, promozioni, secessioni. Il rumore del traffico e delle grida umane dà il cambio a suoni sinistri e del giorno rimane un anelito.

De André, dopo che gli ospiti di una sfarzosa festa in Sardegna si rifiutarono di parlare della situazione in cui versava l'Italia e chiesero piuttosto di essere solleticati dal suono della sua chitarra, si arrabbiò al punto da lasciarli, rinchiudersi in una dispensa buia - in una delle molte feritoie della notte - e da ubriaco scrivere di getto uno degli pochi suoi brani autobiografici. La moglie lo trovò la mattina dopo rannicchiato nel ripostiglio con in mano il testo di uno dei suoi capolavori: *Amico fragile*.

Mentre corpi stanchi, avvolti dalla tela delle tenebre, si abbandonano ai sogni nei quali si ricompongono i frammenti del quotidiano a piacimento di un oscuro Morfeo, uomini senza sonno, uomini in festa, lavoratori incalliti, criminali, fanno del buio il loro diapason. Lo storico Roger Ekirch nel libro *At Day's Close: Night in Times Past*, illustra la teoria del sonno segmentato, secondo cui dall'antichità all'era preindustriale gli uomini dormivano in due fasi. La notte si componeva di un "primo son-



no” fino alla mezzanotte e, dopo un’interruzione, di un “secondo sonno”. Nel tempo che trascorrevano tra questi due segmenti i nostri antenati curavano il fuoco, leggevano o parlavano, facevano l’amore, fumavano e meditavano sugli eventi del giorno passato. Ekirch conclude che l’illuminazione elettrica ha alterato i nostri schemi di sonno e ci ha privato di un’interruzione collettiva notturna.

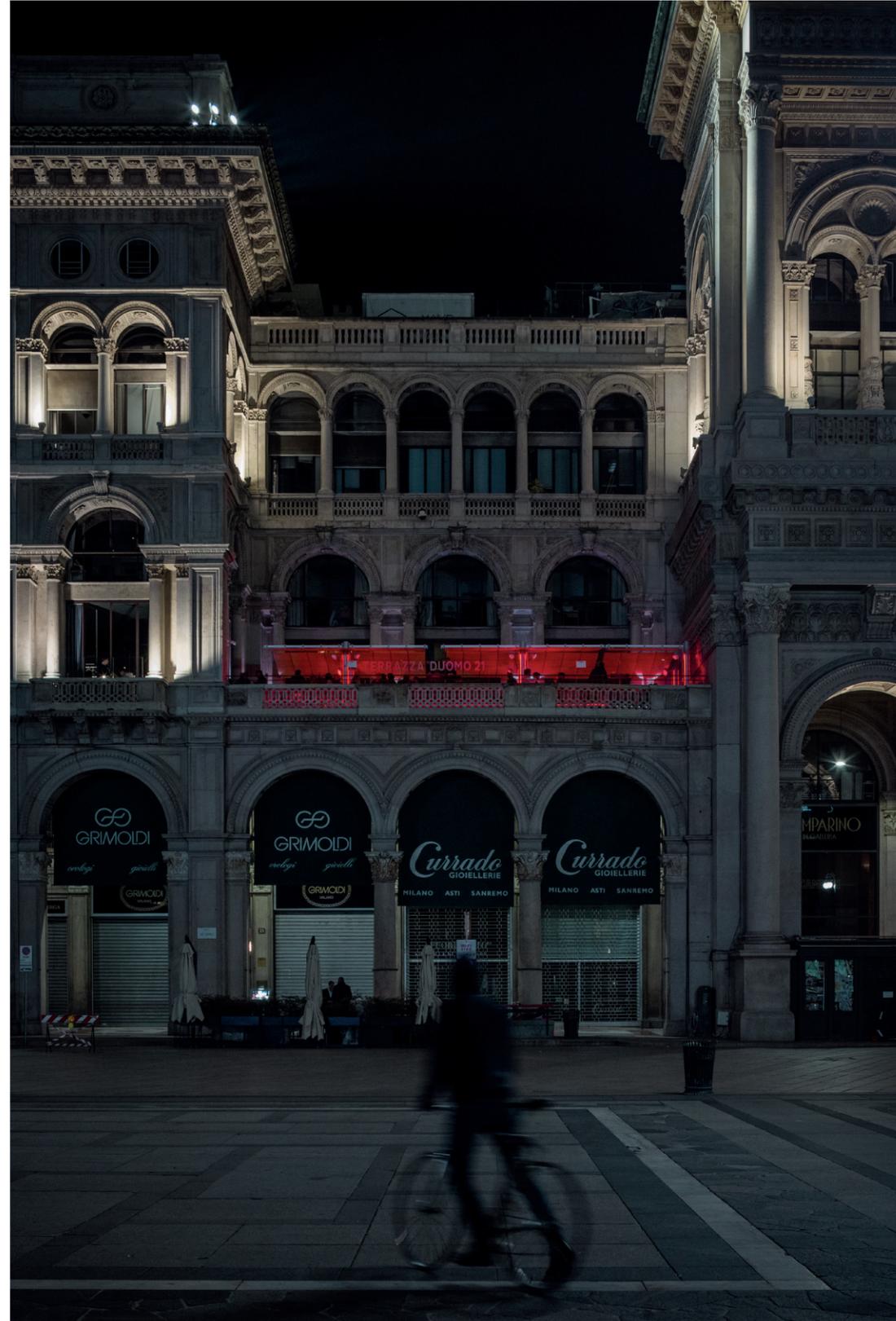
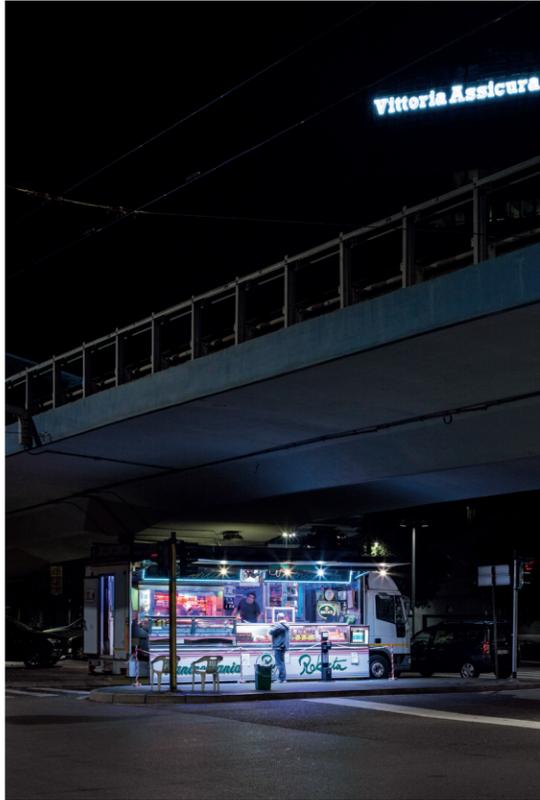
Oggi invece vivere di notte è un atto solitario, un momento scelto che mette alla prova il fisico. La notte in bianco è una sfinge che contingenta l’accesso ai più motivati: si svela un mondo anarchico in cui siamo a contatto con la nostra individualità. La società attuale ha creato una realtà artificiale ostile al sonno. I servizi, dall’informazione ai supermercati, all’intrattenimento e via dicendo, sono sempre di più disponibili 24/7. Gli archi temporali delle attività economiche si sono dilatati formando un mondo senza sosta, un flusso costante di stimoli e risorse. È in corso l’abolizione della separazione del tempo di riposo dal tempo di lavoro. Per il meccanismo produttivo e per i mezzi che lo permettono siamo tenuti a lavorare sempre, senza rispetto delle ferie.

Se non siamo disposti a perdere il riposo e un po’ di salute diventiamo vittime della competizione. Come un monaco, mi alzerò a lavorare nel buio della notte, sarò un po’ triste, di poche parole, come si addice a un uomo risentito. Una famiglia sulle spalle, il giorno con il fiato sul collo, la notte con il cuore in gola, a far conti familiari fino al mattino. L’incrocio di entrate e uscite come ogni mese continua a dare il segno negativo. Non c’è via d’uscita se non quella di lobotomizzarsi davanti alla tv mentre il mondo dorme sogni tranquilli. Le pupille pulsano sotto la luce intermittente del palinsesto notturno. Il corpo catatonico riprende vita nei personaggi di un film erotico che vivono al posto suo.

I servizi militari americani starebbero studiando i passeri dalla corona bianca per capire come riescono a superare 7 giorni in stato di veglia per completare la rotta migratoria. A noi non è dato sapere lo scopo di questi esperimenti.

LA NOSTRA SOCIETÀ HA CREATO UNA REALTÀ ARTIFICIALE OSTILE AL SONNO, DOVE TUTTO È DISPONIBILE 24/7

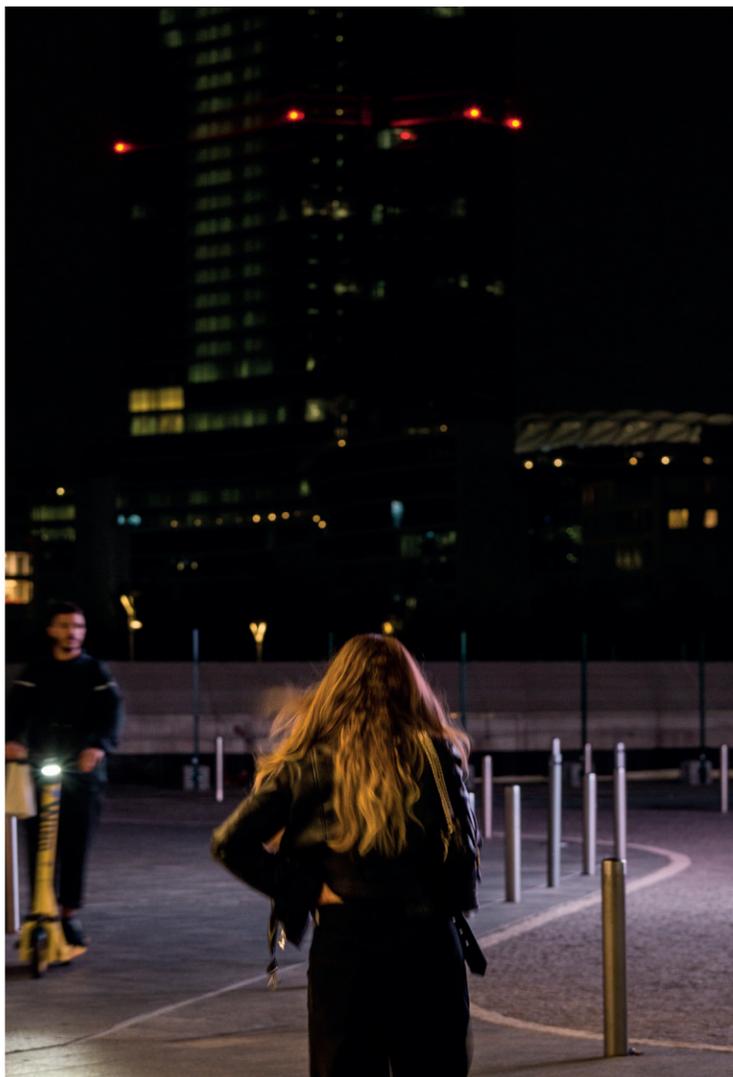




DIMINUISCE IL TIMORE DI ESSERE VISTI O TOCCATI E SI SPERIMENTA UNA SOCIALITÀ DIVERSA, SENZA FINZIONI

ti, ma si può immaginare: capire come eliminare le sei ore medie di tempo dedito alla ricarica delle funzioni cerebrali. Creare un super uomo che non ha bisogno di dormire e fermarsi a riposare. Per cercare di superarci dovremmo crederci superiori anche alla notte? Il sonno è la discontinuità di cui abbiamo bisogno per far sedimentare la memoria. Che chimera un mondo senza notte! **“Il giorno è per i buoni, la notte è per i cattivi” era una frase usata spesso decenni fa. Il buio ha da sempre una relazione** con il crimine e la pericolosità, poiché è indubbio che il controllo sociale sia minore e ci si senta padroni delle proprie azioni. Allo stesso tempo si prova una sensazione di libertà che ci aiuta a superare paure e afflizioni. Il timore di esser visti, toccati e riconosciuti diminuisce e si sperimenta una socialità priva di finzioni. Il sipario si apre: insegne al neon, luce bianca delle stazioni di benzina, strade sterminate di campagna. Una donna cammina sfiancata in cerca di un accendino. Un uomo ci si imbatte, le accende la sigaretta e fuma a sua volta. Lei dice di non avere voglia di tornare a casa, anche se è in giro da ore. Lui le regge la borsa, le chiede se sta passando una buona serata e lei risponde che potrebbero passarla insieme. Lei allora gli indica la luce da un balcone: «È la mia finestra, ma per oggi può essere la nostra».

Un gruppo è radunato all'esterno di un locale notturno. Non sono amici, si definiscono passanti abituali. I loro anni di esperienza si incrociano in discorsi contorti, ma nessuno ha da imparare niente. Avviene la narrazione mistica di un episodio di masturbazione a cielo aperto sulle gradinate del Partenone, raccontata con tanto ardore da far crepare tutti dalle risate. Sono uomini senza sovrano a cui piace avere la compagna soltanto di giorno. Due amici sono vestiti da signore il martedì sera. La loro è una sfida giocosa a chi se ne scopa di più. Alla fine giungono sempre nello stesso posto dove vanno a colpo sicuro. Appoggiate alla parete del capannone tirano giù le sottane e guardano il cielo capovolte, muovendosi al ritmo di un altro. O desiata notte, beata vanità, perché a volte ci vergogniamo di te?

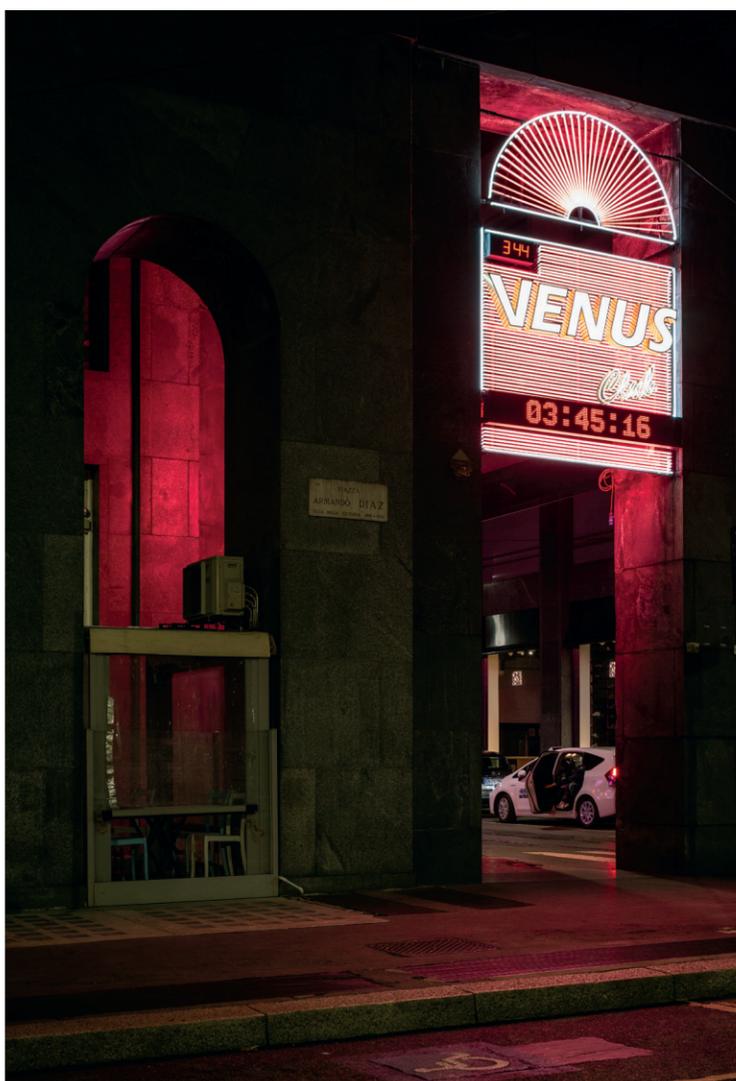


La notte, senza vincitori né vinti, nasce sconfitta e, fida, mantiene il segreto. Durante il giorno rimandiamo bisogni o desideri che non riteniamo primari. E poi, come colti da un raptus, lontani dalla routine abbiamo la necessità di coltivarli. Chi non è mai stato preso da un' immediata esigenza di uscire dagli schemi e compiere qualcosa di irripetibile? Un tentato suicidio finanziario al casinò di provincia, uno sfogo sportivo in bici tra le vie della città che ci fa mirare i colori purpurei dell'alba da un luogo panoramico. Viene dichiarata l'apertura straordinaria dei cimiteri e ci si trova a passare la notte da soli con un proprio caro. I riflessi grigi della pietra sepolcrale si stampano lucidi sotto i lampi di una pioggia violenta. I ricordi del defunto, anche i più allegri, assumono un alone di tristezza e conducono alla disperazione: cosa ci fa lì sotto? A che stadio sarà la corruzione del corpo? Devo venire in una fossa comune per pensarci? È mai esistito? E se fosse anche la mia ultima notte? Con passo lesto si torna a casa.

La notte ci fa convivere con le domande più importanti: avrò spazio per l'amore? Sono reversibili i miei errori? Sono io il mio peggior nemico? E con la sensazione che essa non ci assolverà poiché è durante il giorno che l'uomo si deve redimere. Nell'immaginario popolare i nottambuli sono esseri strani, pericolosi, prede di improvvisi attacchi nervosi, scatti d'ira. Secondo alcuni gli insonni sono cospiratori e manipolatori. L'insonnia cronica è un fenomeno in crescita in una società in cui il livello generale di ansia sale di continuo. Sono tanti i giovani che contano i minuti invece di dormire e si dice che il prolungato contatto con gli schermi aumenti la difficoltà ad appisolarsi. È quasi impossibile comprendere la causa dell'insonnia, ha a che fare con molti fattori: il grado di soddisfazione della giornata, i traumi, le preoccupazioni contingenti, l'alienazione. I muscoli sono anchilosati, la posizione è comoda, ma sia ad occhi aperti che chiusi il cervello rimane vigile e il letto diventa una scomoda barella. Un mio amico soffre di insonnia e, nelle ore che non esistono, produce musica. Se dorme per

NELL'IMMAGINARIO I NOTTAMBULI SONO STRANI E PERICOLOSI E GLI INSONNI DEI COSPIRATORI





LA NOTTE, PER VIVERLA, BISOGNA SCEGLIERLA. GUSTARSI LE STELLE ED ERRARE TRA I LABIRINTI DEL CUORE

mezz'ora, sogna una nebbia vorticoso e volti sfocati. Di giorno, occhiaie a parte, è arzillo. Si chiede però quando arriverà il colpo di grazia e la forza nelle sue gambe lo abbandonerà. Il dio del sonno gli regala delle ore in più rispetto agli altri perché è a pezzi e non riesce a ricostruirsi. Dal caos gli è nata un'energia oscura che lo porta a fare camminate senza fine. Indossa un'espressione corrucata, il vestiario scuro, il cappuccio, le cuffiette. Cerca di apparire aggressivo per essere lasciato in pace e nascondere la sua indole tenera. Prende la metro a vuoto, osserva i pendolari che si andranno a posizionare nei loro luoghi di lavoro. Anche la sua ex era diventata insonne, ma la notte in cui si rincontrarono dopo che avevano smesso di vedersi, lei crollò dormiente. Lui poté fissarla fino all'alba e la vide trasformarsi in alga, delfino, pagina scritta. Nel piccolo sorriso di lei si nascondevano graziose gioie puerili che ormai non gli appartenevano più. La notte è ancora un gigante per lui. **Gli insonni, fuggitivi dal loro dolore, assomigliano a vigilanti del dolore dei barboni e vagabondi** che nel manto di stelle hanno un tetto. Per molti lavoratori diurni la notte è il giorno che non si sono permessi. Come marinai salpano verso l'ignoto: ricerche, letture, progetti personali e utopistici. Ad oggi la notte, per viverla, bisogna sceglierla. Gustarsi le stelle, prendere decisioni al chiaro di luna, errare tra i labirinti del cuore davanti alla luce fioca della lampada fa parte dell'umanità da secoli. «La notte è mezza vita e per certo la metà più bella», diceva J.W. Goethe. ■

*Giacomo Mazzariol, 23 anni, ha pubblicato *Mio fratello rincorre i dinosauri* e *Gli squali* (entrambi Einaudi). Insieme al collettivo di sceneggiatori Grams, ha scritto la serie tv *Baby*, grande successo su Netflix.



VUOI SAPERNE DI PIÙ SULLA NOTTE? I TEMPI SUPPLEMENTARI SONO A PAG. 162