



La proprietà intellettuale "riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa "da intendersi per uso privato



La proprietà intellettuale "È l'ora della nanna" è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa "È l'ora della nanna" da intendersi per uso privato

È l'ora della nanna

di Olga Campofreda

foto di The Anonymous Project

Ancora si crede che chi dorme perda tempo. Per questo il pisolino è diventato un (vitale) atto politico. Contro il produttivismo e i social media

Dormire un anno intero per non essere costretti ad affrontare i problemi del presente. Quante volte lo abbiamo pensato? Quello che sembra un piano impossibile lo ha realizzato nel 2018 la scrittrice Otessa Moshfegh raccontandolo nel romanzo *Il mio anno di riposo e oblio*, diventato negli ultimi anni un vero cult letterario, forse non a caso. La protagonista è una ragazza giovane, bella e socialmente privilegiata, che – insoddisfatta della sua vita e aiutata da uno psichiatra poco raccomandabile – si imbotisce di psicofarmaci sperando che il sonno prolungato possa aiutarla a superare i suoi problemi esistenziali.

“Il mio letargo era autoconservativo”, dice la ragazza a un certo punto di questa storia surreale. Eppure, se presa alla lettera, l'affermazione non è del tutto infondata: dal punto di vista biologico, il sonno contribuisce in modo decisivo sia alla rigenerazione dei tessuti del nostro corpo, sia al rafforzamento del sistema immunitario. Mentre noi ci abbandoniamo all'incoscienza, isolati dal resto del mondo, il sonno di fatto ci aiuta a tenerci in vita, ci fa crescere, ci cura, ci aiuta a sedimentare i ricordi e a sviluppare la memoria. Dormire ci permette anche di entrare in uno stato di totale libertà: una dimensione in cui non siamo costretti a essere produttivi e neppure ci qualificiamo come consumatori, perfettamente al riparo dalla giostra capitalista del “produci, consuma, crepa”. Ma cosa succede quando questo meccanismo rigenerativo si inceppa?

Oggi, complici il cambiamento climatico e i ritmi delle nostre vite, la mancanza di sonno è una realtà sempre più concreta. Nel saggio *Dormire* (Edt, 2024), scritto dopo un lungo e sofferente periodo di insonnia, la scrittrice tedesca Theresia Enzensberger ha dato la colpa alla cultura capitalista: le otto ore di sonno, ti-

picamente indicate come ideali, sono in realtà una conseguenza dell'assetto della società industriale, che le avrebbe ricavate in base alla tripartizione con le otto ore di lavoro e quelle di svago. Le possibili varianti del sonno salutare sarebbero molte, spiega Enzensberger, e ciascun corpo dovrebbe poter essere libero di trovare la propria senza forzarsi ad aderire a un unico modello imposto.

C'è poi anche l'idea che l'inattività sia qualcosa di negativo dal punto di vista morale rispetto alla produttività, che carichiamo invece di valori positivi. Ecco allora che arrivano episodi di *burnout*, insonnia e stati d'ansia a determinare la qualità del nostro riposo, nel tentativo di essere sempre sul pezzo, sempre attivi per non sentirsi in colpa. È a questo punto che dormire può e deve diventare un atto politico di resistenza, come spiega la scrittrice Virginia Cafaro nel breve ma efficace saggio *Manifesto pisolini. Guida femminista sul diritto al riposo* (Le plurali, 2024).

Per Cafaro, una delle minacce principali al nostro meritato riposo, arriva dal mondo dei social, i cui algoritmi sono pensati per farci stare connessi il più a lungo possibile, trasformandoci in prodotti che non riposano mai. “Sono anche un ambiente in cui la velocità si traduce in un confronto continuo con modelli di successo imposti e aspettative irrealistiche.

Ci ritroviamo così a misurarci con sconosciuti o conoscenti, inseguendo narrazioni che amplificano un senso di inadeguatezza e inquietudine, fino ad arrivare all'insonnia da scroll compulsivo”. Ma i social non vanno demonizzati in assoluto: questi strumenti mostrano la superficie di un problema che esiste ben oltre il mondo digitale. “Sono specchio e amplificatore delle stesse dinamiche che regolano la società”, aggiunge l'autrice, “ansia e insonnia sono sintomi, non cause”.

E poi c'è il famoso fenomeno della procrastinazione della buonanotte, un concetto che in pochi conoscono, ma che quasi tutti hanno messo in atto almeno una volta: ritardare il momento di andare a dormire pur di restare a guardare una serie tv o a leggere un libro, attività che non si è riusciti a inserire durante il giorno per via del troppo lavoro. Se da un lato ci sembra di reclamare il diritto al tempo libero, questo accade però a discapito della nostra salute: si sacrifica il sonno quando l'obiettivo dovrebbe essere invece abbattere il carico di lavoro in eccesso.

Nata da una famiglia operaia, Virginia Cafaro non ha mai visto i genitori prendersi un momento di riposo o relax; quello che da loro è stato accettato per anni come immutabile status quo, da lei è stato più tardi contestato: *Manifesto pisolini* è il risultato di questa indagine e un invito a rivendicare per sé il diritto e lo spazio per il riposo in tante forme. Qualche esempio? Dormire un'ora, passeggiare, prendersi una pausa senza scopo, smettere di rispondere alle email dopo l'orario di lavoro e soprattutto dire “no” al lavorismo, l'atteggiamento che fa coincidere del tutto le nostre identità al lavoro che facciamo. (Alla domanda “Cosa fai nella vita?”, Cafaro suggerisce risposte alternative come “dipingo nei fine settimana”).

Ma è in ottica collettiva che queste azioni diventano politiche. “Manifestare pisolini significa anche manifestare consapevolezza: riconoscere che il riposo non è un diritto garantito, e che proprio per questo va difeso”.

La stanchezza cronica del genere femminile, in particolare, è il segno distintivo di uno squilibrio sociale ancora molto evidente, soprattutto in termini di carico emotivo e lavoro di cura non retribuito. “Rendere il riposo accessibile, a tutte e tutti”, continua Cafaro, “apre la possibilità di liberarci da modelli oppressivi e di costruire altri modi di vivere, basati sul desiderio e la cura reciproca”. A questo punto ci sarebbe da chiedersi se la protagonista di Otessa Moshfegh abbia davvero risolto i suoi problemi al risveglio, oppure se li sia trovati davanti tutti insieme. Forse, invece di ignorare o dimenticare, la cosa migliore da fare sarebbe davvero cominciare a riflettere sui limiti del nostro presente, per immaginare insieme una società che sia capace di rallentare, restare in ascolto, e riposare senza provare sensi di colpa. ■

Immagini tratte
da The Anonymous
Project di Lee
Schulman, che ha
raccolto migliaia
di foto vintage.
Nell'altro fuscicolo,
un articolo
sul perché si fanno
sogni inquietanti.



Foto: courtesy The Anonymous Project/ Lee Schulman

SLOW

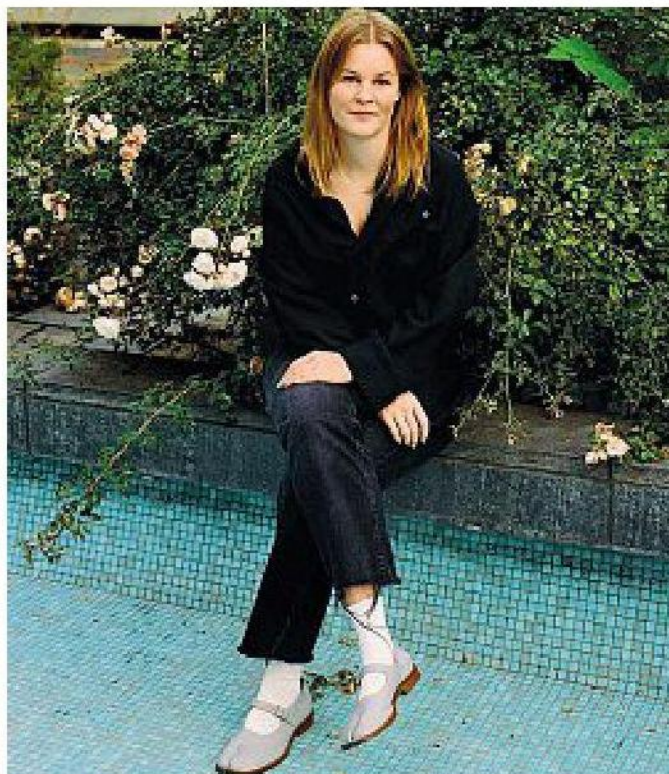
East River La scrittrice Theresia Enzensberger il 14 al festival di Belleville Dormo dunque son desta

Tra saggio e racconto, la struttura del nuovo libro segue i cicli del sonno

Il tema cita una canzone, ma è ben altro: «Pensiero stupendo». È così che si intitola la quarta edizione di «2084 - Un piccolo festival per i tempi che corrono», ideato e organizzato dalla scuola di scrittura Belleville, che anima nel weekend Scomodo East River sulla Martesana. Due giorni per pensare al futuro attraverso la scrittura da prospettive inattese, ricordando che: «Le belle idee, di solito — spiega la direttrice della scuola Francesca Cristoffanini —, sono anche buone: non si limitano a stupire con la loro eleganza, ma aprono prospettive concrete». Da ospiti italiani, come Paolo Giordano e Paolo Pecere che parleranno (domenica, ore 21) di natura, a stranieri come il Premio Pulitzer americano Nathan Thrall alle prese con la guerra (sabato, ore 21), e la scrittrice tedesca Theresia Enzensberger che alle 15, sempre domenica, dialoga con Vincenzo Latronico del suo «Dormire» (EDT). Un libro brillante su un tema curioso, costruito in diverse parti che seguono un ciclo del sonno — in una notte se ne compiono dai quattro ai sei — di cui abbiamo discusso con l'autrice.

Come mai ha scelto di dividere il libro, e la proporzione tra le pagine, seguendo le fasi di un ciclo?

«Ho trovato interessante il modo in cui la medicina struttura il sonno per episodi e fasi che si ripetono e ho ragionato su come far calzare quanto volevo scrivere in



Tedesca La scrittrice Theresia Enzensberger (foto di Christian Werner)

quella struttura. La fase più nota è quella Rem, l'ultima, dove il sogno può essere una storia e ho chiuso il libro con un racconto, mentre la parte del "Sonno leggero", quella dove avviene il bruxismo, è in apertura e più saggistica»

Perché chi non dorme regolarmente viene considerato come pigro, e a volte malato, dalla società?

«Prima di tutto perché non lavora, poi perché il sonno non può essere controllato da nessuno. Il problema non è se dormi troppo, ma qualsiasi

cosa sia fuori norma. Oggi abbiamo normalizzato il dormire in un certo numero di ore di un certo momento del giorno, diviso al massimo tra prima e dopo mezzanotte. Se esci dallo schema, per la società e il capitale diventi pigro o inutile»

Mentre il dormire ha avuto una sua storia che lei ben racconta, come per il «sonno segmentato». Come funzionava?

«Fino a due secoli fa ci si svegliava nel cuore della notte per alimentare il fuoco, salutare il vicino, fare sesso con il proprio partner, cambiare la guardia e si tornava a dormire. Tutto è cambiato con l'età industriale»

Il sonno potrebbe avere un valore politico?

«Certo, ma viene concesso solo il sonno per essere produttivi. Con lo smart working diffuso durante la pandemia, si potevano provare ritmi personali, ma ora non è così. Infine, i disturbi del sonno sono sempre più diffusi, per stress o problemi economici, ma non ci sono risposte collettive. Ogni problema con il dormire, viene ridotto a una questione personale».

Anche nel suo caso, lei ha scritto il libro partendo dalla sua insonnia berlinese. Come procede?

«Forse aveva a che fare con il libro stesso, dovevo scriverlo, ma com'era arrivata, dopo anni è scomparsa con la pubblicazione».

Alessandro Beretta

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In pillole

● La quarta edizione del festival della scuola di scrittura Belleville ha per tema «Pensiero stupendo», programma completo su 2084.bellevillelascuola.com

● Il «piccolo Festival per i tempi che corrono», organizzato e ideato dalla scuola di scrittura Belleville con la Fondazione Giambo e patrocinato dal Comune di Milano, si tiene sabato 13 e domenica 14 presso Scomodo East River (via Jean Jaurès 22)

● Ingresso gratuito registrandosi sul sito

MONDI ONIRICI

* L'autrice sarà a Milano al festival della scuola di scrittura Belleville domenica 14 settembre

Quando la quiete non è produttiva

Intervista a Theresia Enzensberger a proposito del suo libro «Dormire»

ANDREA CAPOCCI

■ La scrittrice e giornalista tedesca Theresia Enzensberger arriverà domani in Italia per partecipare a Pensiero stupendo, il festival della scuola di scrittura Belleville che si terrà a Milano il 13 e il 14 settembre. Interverrà domenica alle 15 in un incontro con Vincenzo Latronico intitolato *Pensare il sonno*. Proprio il sonno è al centro dell'ultimo libro dell'autrice, *Dormire*, pubblicato in Italia da Einaudi nella traduzione di Silvia Albesano (pp. 120, euro 15): un viaggio intorno a un bisogno fondamentale di uomini e donne, spesso sacrificato in nome della produttività e stigmatizzato in quanto sinonimo di debolezza. Come spiega Enzensberger al manifesto, l'interesse per il tema è legato anche alla sua esperienza intima di persona insonne che vede nella difficoltà di dormire, sempre più diffusa secondo le statistiche sociali, un problema più politico che privato. Ma la sua riflessione-rivendicazione, che alterna il genere saggistico a quello narrativo, non è diretta solo a recuperare il sonno perduto. «Oltre che la libertà di dormire – afferma la scrittrice – rivendico soprattutto la libertà di farlo nel modo in cui ciascuno lo desidera. Il libro nasce dall'osservazione di una strana contraddizione: i problemi del sonno sono considerati individuali e privati, eppure il riposo è socialmente regolato in modo piuttosto rigido, con le otto ore regolari previste per tutti».

Non abbiamo tutti sonno nel-

lo stesso modo?

L'avvento del capitalismo ha reso piuttosto omogenee le abitudini del sonno da una società all'altra, perché il lavoro impone vincoli anche al nostro dormire. È interessante notare che pur se il sonno «regolare» è normato con grande rigore, il lavoro invece può rendere necessari i turni di notte, che sostituiscono le ore dedicate al riposo. Per trovare modalità del sonno diverse da quelle dominanti, bisogna guardare ad altri periodi storici in cui il capitalismo industriale non si era ancora affermato. In passato, per esempio, nelle società contadine era frequente il cosiddetto «sonno segmentato». All'inizio dell'età moderna si dormiva in due fasi, il cosiddetto «sonno dei morti», serale, e quello «mattutino», intervallati da un periodo di veglia in cui si ravvivava il fuoco, si incontrava-

no i vicini, si montava la guardia o si faceva sesso. Gli storici spiegano che il sonno segmentato è sparito con l'inizio della rivoluzione industriale. In altri periodi invece era usuale fare la «siesta». Sembra che le nostre esigenze possano variare, a livello individuale, molto più di quanto crediamo.

In cosa consiste la sua prospettiva femminista sul sonno?

La società stigmatizza la debolezza e, allo stesso tempo, attribuisce scarso valore all'attività di cura. Sia la cura che la fragilità sono percepite come «femminili» nel pensiero dominante. Il sonno unisce entrambi gli aspetti. Chi manifesta un bi-

sogno di cura normalmente è anche chi la fornisce agli altri. Pure l'aspetto della rappresentazione artistica nel sonno evoca una prospettiva di genere. Nel mio libro cito un dipinto di Johann Heinrich Füssli in cui un essere demoniaco, secondo la tradizione portatore di incubi, siede sul petto di una donna dormiente. Non è difficile capire che l'incubo per la figura femminile sia una metafora della violenza sessuale. Perché per la donna la perdita di controllo indotta dall'addormentamento significa un pericolo maggiore.

Nel suo libro cita spesso la pandemia. Il Covid-19 ha for-

se cambiato il significato del nostro dormire?

All'inizio della pandemia, tutti sono sembrati più disponibili nei confronti dei bisogni delle persone vulnerabili. Ma in Germania e negli Usa (i Paesi che conosco meglio), a un certo punto si è verificata una svolta: il discorso pubblico si è riempito di ostentazione della brutalità. È stato inquietante ma anche interessante assistere a questo cambio di prospettiva. Diversi sondaggi mostravano che il consenso nei confronti del cosiddetto «darwinismo sociale» era aumentato alla fine della pandemia. Il sonno invece incarna l'idea di perdere il controllo e affidarsi alla cura de-



L'avvento
del capitalismo
ha reso piuttosto



omogenee le abitudini del sonno da una società all'altra, perché il lavoro impone vincoli anche al nostro riposo

gli altri. E a mio modo di vedere, rappresenta l'antidoto al socio-darwinismo.

Ci potrebbe essere un legame tra i problemi legati all'insonnia e questo periodo storico caratterizzato da conflitti e ascesa delle destre?

È un tema su cui, ovviamente, è molto facile cadere in semplificazioni. Ma è innegabile che essere continuamente davanti allo schermo del telefono ad assorbire scene di guerra o pubblicità non stimoli certo il riposo. Contano soprattutto i cosiddetti determinanti sociali della salute, e lo stress è uno dei fattori principali, così come il cambiamento climatico.

L'ultimo capitolo del suo volume è un racconto, mentre gli altri sono scritti in forma saggistica. Perché questa scelta di mescolare i generi?

La struttura segue le varie fasi del sonno: l'addormentamento, il sonno leggero, profondo e infine quello onirico. Nella prima parte del libro, mi soffermo sulle diverse modalità in cui dormiamo, ma non parlo dei contenuti del riposo, che poi non sono altro che i sogni. Per questo ho ritenuto fosse più opportuno raccontare una storia di pura finzione per descrivere quest'ultima fase.



Illustrazione di Maria Bloom/Ikon Images; sotto, Theresia Enzensberger