Sogni e felicità

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

«Noi siamo della stessa sostanza di cui son fatti i sogni e la nostra vita è circondata da un sonno»: questo diceva William Shakespeare ne "La Tempesta" (atto IV). Fino al risveglio, tutto ciò che viviamo nel sogno ci sembra l'unica realtà: bizzarra, luminosa, felice, oppure angosciante. E se un giorno ci svegliassimo dal sogno che chiamiamo vita? Forse la morte è questo: scoprire che la vita è stata un sogno. Su cui possiamo agire, e che possiamo modificare o trasformare in un sogno più concreto che chiamiamo realtà. Così dinamica da riempire quel magnifico cassetto dei sogni che ci fa sentire vivi, allegri, fiduciosi, progettuali. Oppure la vita è un sonno senza sogni, o un incubo, subìto ininterrottamente, che ci porta a riempire un altro cassetto: quello dei rimpianti.

I film notturni che Morfeo, il dio del sonno, ci porta in dono svolgono funzioni molteplici. La regìa – il centro del cervello che origina i sogni – è unica. Di base, come funzione primaria, questo regista curioso va a connettere aree del cervello che di giorno non si parlano. Migliora l'efficienza delle associazioni, ci aiuta a trovare soluzioni inattese, nutre la creatività della vita, oltre che artistica, ripara i danni da stress, ci aiuta a sentirci più forti, fisicamente ed emotivamente più felici. Quando lavora durante il sonno con sogni, il regista notturno agisce soprattutto sulla memoria verbale, cognitiva, sulla base essenziale della nostra identità: chi siamo, chi sono le persone che contano per noi, in che contesto viviamo. Quando lavora durante il sonno profondo, il sogno migliora soprattutto la memoria procedurale, la capacità di saper fare.

Dormire bene, e il giusto numero di ore (una di sonno per due di veglia, idealmente otto al giorno) è essenziale per pensare bene, ma anche per essere ben coordinati, per esempio nello sport o nell'esecuzione musicale, nel cucinare o nel lavoro artigianale. Coordinati e creativi, perché un cervello che di notte ha lucidato le connessioni tra aree diverse pensa molto meglio, più velocemente, in modo più efficace e originale.

Il tempo del sonno è dunque un regalo che noi facciamo a noi stessi. Dormire bene e sognare può aiutarci ad essere anche più felici? Forse sì, con una corrispondenza biunivoca: da un lato, vivere un buon periodo, in salute e in energia, aiuta a dormire meglio e a sognare meglio. Dall'altro, una buona e ben protetta qualità di sonno ottimizza tutte le nostre attività, a cominciare dal sorriso verso la vita che ci illumina al mattino dopo un buon sonno. Con quale legame segreto? Il buon sonno, è l'allenatore più potente e silenzioso di una specialissima capacità: quella di tenere sempre pieno, a qualunque età, il cassetto dei sogni, e sempre vuoto quello dei rimpianti. Ancora di più se ci alleniamo ogni giorno a guardare consapevolmente nei nostri due cassetti cardinali.

Capita a volte che quasi per dispetto quello dei rimpianti sia zeppo, eppure l'avevamo ben pulito da poco. E che quello dei sogni sia vuoto, se i colpi della vita, come il vento del Nord, spazzano e ghiacciano i giardini del cuore. Per molti, per fortuna, lo sgomento del vuoto è breve. La capacità di sognare è genetica, pare. E si rinnova, con la caparbietà dei geni. Per altri, il vuoto diventa il perno di una vita che gira attorno al tarlo dell'assenza: di progetti, di speranze, di sfide da accettare, di amore da cogliere e da dare.

Guardarli ogni mattina, questi cassetti, richiede una certa disciplina. Meglio impararlo presto. Guardarli entrambi, dopo un buon sonno, è il segreto della leggerezza. Che è un po' l'arte di vivere, guardando l'essenziale, per cercare l'armonia: quell'equilibrio, quasi a passo di danza, tra il mondo dei sogni, con le sue magie, e la capacità di essere se stessi, senza tradirsi sì, ma senza più rimpianti.
La vita è effimera e fragile. Ma può essere anche solida e forte, se proteggiamo il nostro sonno e i nostri sogni notturni, per scoprirli luminosi e realizzabili il mattino.