

l'imporsi di dormire ed uno stato di veglia dovuto ai troppi pensieri, timori, insicurezze, rimuginazioni, ansie.

Il training potrà intervenire sia perché permette uno stato di distensione o di distacco dalla gravità di ciò che pesa, sia perché corre una certa affinità fra training e sonno. Infatti nel training troviamo manifestazioni vegetative simili, anche se meno marcate, a quelle del sonno. Esempi evidenti sono: una riduzione del grado di vigilanza, una diminuzione della frequenza respiratoria, del polso e del tono muscolare, un abbassamento della pressione sanguigna. Abbiamo anche fattori sollecitanti comuni: il ritmo, la postura, la chiusura degli occhi, la mancanza e/o distacco dagli stimoli esterni.

Per concludere, l'aiuto basilare che offre il training nel «prender sonno» è di disporsi in un atteggiamento di apertura, disponibilità, non solo verso la notte, ma anche verso una nuova giornata che apparirà più accogliente (C.F.).

### **Benzodiazepine & C.: «Buona notte!»**

Molti farmaci usati in medicina incidono in qualche modo sul sonno: pochissime classi sono invece utilizzate per modificarlo in senso terapeutico. Oggi, la classe di farmaci più utilizzata è quella delle Benzodiazepine (alcuni nomi commerciali sono: Valium, Tavor, Halcion, Lexotan, Serpax...). Si tratta di farmaci con effetto sedativo (inducono condizione di calma e diminuiscono l'agitazione) ed ipnotico (facilitano l'insorgenza ed il mantenimento del sonno). Esse, in varia misura, inducono anche il rilassamento muscolare.

Le Benzodiazepine sono annoverate nella classe degli «ansiolitici» ed agiscono sul Sistema Nervoso Centrale. Sono farmaci che hanno occupato il mercato già famoso (e pericoloso!) dei Barbiturici. Le Benzodiazepine sono infatti piuttosto sicure nel loro uso terapeutico; tuttavia se ne abusa molto spesso. L'insonnia e l'ansia, infatti, possono essere causate da una quantità di fattori che vanno attentamente analizzati prima di consigliare un rimedio farmacologico. Possono esservi cause fisiche o cause psichiche; inoltre l'ansia è una reazione normale, entro certi limiti, ad eventi stressanti. Si può accompagnare ad insonnia, ma anche a depressione, incubi notturni, tensio-

ne muscolare e molti altri fenomeni di tipo neurovegetativo.

Le Benzodiazepine inducono una sonnolenza di cui occorre tenere conto prima di intraprendere attività in cui è necessaria l'attenzione. La sonnolenza infatti può rimanere anche durante il risveglio (effetto «sbornia»): tale effetto dipende però dal tipo di Benzodiazepine, a seconda della sua permanenza nell'organismo, e naturalmente anche dalle condizioni del soggetto che ne fa uso.

L'effetto specifico sull'attività cerebrale nel sonno consiste in una riduzione del «sonno profondo» di quello detto «paradosso» (il soggetto dorme, ma l'elettroencefalogramma è molto attivo!). Ne risulta una riduzione degli incubi ed un sonno più costante; va però detto che, in alcuni soggetti e con dosaggi elevati, il sonno risulta mantenuto, ma poco riposante; in altri casi, invece, si verificano incubi diurni.

Altri psicofarmaci con finalità diverse dalle Benzodiazepine possono ugualmente indurre sonno. Si tratta di

alcuni «antidepressivi» (per es. Laro-xil) e dei «neurolettici» (per es. Sere-nase, Melleril...). Hanno tuttavia effetti diversi sull'elettroencefalogramma ed inducono un sonno qualitativamente diverso da quello indotto dalle Benzodiazepine. Ricordiamo, infine, tra i farmaci comunemente usati nella pratica medica generale, gli «antistaminici»: anch'essi inducono il sonno e non vi è da stupirsi data l'affinità di struttura chimica rispetto ai «neurolettici».

In conclusione, le Benzodiazepine sono i farmaci più usati per l'insonnia, ma l'abuso, l'uso inappropriato che se ne fa così spesso, la diminuzione dell'attenzione e concentrazione ed infine il rischio (dimostrato) di dipendenza portano a consigliare prudenza nell'usarle, valutando attentamente sia i benefici che i rischi (F.M.S.).

---

\* Fierro è iridologo. Saviotti è medico chirurgo.

---

## **Chi non sogna in compagnia...**

di mons. TONINO BELLO

### **I poveri sognano. I sistemi consolidati di potere temono di saltare in aria, perché i sogni dei poveri sono pericolosi, se trovano la strada del «sognare insieme»**

Dormire, per i poveri, è importante. Almeno, nella incoscienza del sonno, possono pensare di essere come gli altri che poveri non sono. Ma, quando sognano, i poveri non sognano come gli altri. I poveri sognano di più, e, più degli altri, prestano attenzione ai loro sogni. Ai sogni e alle alchimie dei simboli legano infatti ciò che resta della loro speranza: un terno al lotto, o le nozze della figlia con un buon partito. Per i poveri, il sogno poi continua. Ad occhi aperti.

Ad un Vescovo abbiamo chiesto il difficile compito di parlarci dei sogni dei poveri. E Tonino Bello, vescovo di Molfetta, presidente di «Pax Christi», ci ha risposto con quella tenerezza e quella forza che lo contraddistinguono. Segnaliamo il suo libro **La carezza di Dio**, Ed. La Meridiana, Molfetta 1988.

#### **«Tutti a teatro! Paga la speranza!»**

Qualcuno ha detto che il sogno è il teatro dei poveri. La battuta mi piace. Non tanto perché in questo teatro si

può entrare senza biglietto, e ci si può sedere in prima fila senza spendere una lira. Quanto perché, se è vero che a teatro ci si interessa dei guai degli al-

tri per dimenticare i propri, è anche vero che, in fondo, uno ci va per cercare le chiavi di lettura dei suoi personali problemi. A meno che non si tratti di uno spettacolo di evasione.

Ecco, allora, la domanda: i poveri vanno a teatro per evadere o per trovare i criteri interpretativi della loro realtà di sofferenza?

Fuori metafora (si fa per dire): di che genere sono i sogni dei poveri? Sono il ripostiglio dove vanno a finire i loro desideri repressi, o il laboratorio dove confezionano i segmenti per costruire il futuro?

Sono il rifugio dove, andando a ritroso, raggiungono una improponibile età dell'oro, o la spiaggia dove fanno le prove generali dei cambi decisivi della storia?

Sono l'isola felice che essi contemplan dai relitti delle loro disperazioni, o l'approdo dove sono già collocati i cantieri delle loro speranze?

Non so dare una risposta. Posso dire, però, tre cose circa i sogni dei poveri.

### Sognar per conto terzi

Anzitutto, solo i poveri sanno sognare: anche per conto terzi. Chi si trova in situazione di disagio, chi tocca con mano l'ingiustizia quotidiana, chi sperimenta le piccole amarezze che gli vengono fatte inghiottire dai faraoni della terra..., è portato a progettare rinnovamenti globali, vive in simbiosi con le categorie del cambio, familiarizza non tanto con i «colpi di scena» quanto con gli «scenari» di un nuovo assetto della società.

È sorprendente notare che i sogni dei poveri hanno il perimetro molto più vasto di quello dei loro bisogni personali. Ho chiesto agli sfrattati che ho in casa quali sono le loro speranze immediate, e mi hanno risposto così: «Ci auguriamo che venga il tempo in cui tutti i poveri abbiano una loro dimora».

Mi ha sempre molto colpito la contestualizzazione planetaria entro cui i diseredati sistemano la soluzione dei loro problemi particolari. Forse perché temono più degli altri la precarietà di scelte che non siano ancorate a un quadro universale di valori? O perché la carenza dei beni materiali è per loro solo il segno di una fame più radicale di solidarietà e di giustizia?

Non lo so. Ma mi pare proprio che il paradigma della celebre pagina di Martin Luther King, in cui egli sogna la felicità dei suoi quattro bambini nel-



FOTO RENZI

la cornice di una palingenesi più vasta, si ripeta ancora oggi in tutti i sogni dei poveri. «Ho il sogno che un giorno sulle rosse colline della Georgia i figli degli antichi schiavi e i figli degli antichi schiavisti saranno capaci di sedere insieme alla tavola della fratellanza. Ho il sogno che un giorno anche lo stato del Mississippi, uno stato soffocante per l'afa dell'oppressione, sarà trasformato in un'oasi di pace e di giustizia. Ho il sogno che i miei quattro bambini un giorno vivranno in una nazione in cui non saranno giudicati per il colore della loro pelle, ma per il contenuto del loro carattere. Ho un sogno...».

### «Servi dei sogni» o «notai della realtà»

La seconda cosa che mi sembra di poter dire è questa: i poveri sognano, ma hanno bisogno di chi interpreti i loro sogni.

Mi viene in mente un episodio del libro della Genesi, là dove si racconta del coppiere e del panettiere del faraone, detenuti nel carcere, ai quali una mattina Giuseppe, prigioniero con loro, chiese: «Perché quest'oggi avete la faccia così triste?». Ed essi gli risposero: «Abbiamo fatto un sogno e non c'è chi lo interpreti».

Ho l'impressione che oggi manchino gli interpreti degli spartiti musicali dei sogni dei poveri. Ci sono pagine stu-

pende su cui si è riversata la speranza, ma ancora non ci sono esecutori all'altezza della situazione. I cassetti dei sogni sono stracolmi di planimetrie, ma si ha paura di aprirli. C'è il prevaricare della prudenza dei dotti, c'è la lentezza dei tecnici della vita sociale, c'è l'intoppo dei burocrati del disegno particolareggiato.

Il terrore che saltino all'aria sistemi consolidati di potere fa da freno alla fantasia, sterilizza i germi del rinnovamento, e crea degli assurdi «gap» tra le mete intraviste e i cortili del pianto.

Anche la Chiesa, a cui spetterebbe il compito primordiale di interpretare le aspirazioni dei poveri, ha spesso disertato il suo dovere di «ministra dei sogni», per diventare la «notaia della realtà».

Se c'è una conversione che dobbiamo chiedere alle nostre comunità cristiane, è proprio quella di essere capaci di liberare la speranza, di saperla organizzare, di dare carne e sangue agli aneliti dei poveri, di additare, sì, le grandi sporgenze utopiche del Vangelo, ma anche di disegnare i percorsi concreti per poterle raggiungere.

### La rivoluzione: parte di sognar insieme

L'ultima riflessione desidero riservarla alla necessità di aggregare i sogni dei poveri.

È fin troppo sfruttata, ma è giusto riportarla ugualmente, la frase che dice: «Se uno sogna da solo, il suo rimane un sogno. Ma se sogna insieme agli altri, il suo è già l'inizio della realtà».

Ma a chi tocca cucire i lembi dei sogni individuali perché diventino un grande mantello?

La risposta è scontata anche qui. Se tale dovere incombe su tutti gli uomini di buona volontà, grava in particolare sulla Chiesa, che, oggi più che mai, è chiamata a incoraggiare le attese collettive, ad alimentare i sogni «diurni», e contrastare le forze disgregatrici del potere, il quale tollera molto di più mille splendidi sogni separati che mille minuscoli sogni messi insieme.

Una Chiesa che, per giunta, deve anche lei sognare con i poveri.

Una Chiesa che non sogna non è Chiesa: è solo apparato. Non può recare lieti annunci chi non viene dal futuro.

Solo chi sogna può evangelizzare, anche se gli toccherà una brutta sorte, come avvenne per il figlio di Giacobbe, contro cui tramaronò i fratelli, dicendo: «Ecco, arriva il sognatore. Uccidiamolo e gettiamolo in una cisterna!».

Possa anche oggi toccare alla Chiesa il destino della cisterna, se questo è il prezzo da pagare per farsi perdonare quei sogni, grazie ai quali i poveri, come un tempo i fratelli di Giuseppe, potranno riscattarsi da tutte le carestie della storia.

Di notte, durante il sonno profondo, perdiamo completamente coscienza; non abbiamo perciò percezioni del mondo fisico: è come se sprofondassimo in un mondo ovattato, chiuso all'esteriorità. È come se passassimo da una coscienza lucida individuale ad una coscienza universale ottusa: moriamo ai sensi soggettivi, nasciamo alla vita universale.

Infatti come di giorno nella nostra zona del metabolismo del ricambio dormiamo, non siamo coscienti di ciò che avviene, ma grazie alla sua ininterrotta attività siamo mantenuti nella vita; così, di notte, siamo come sprofondati interiormente nel sonno, in uno stato di coscienza indistinta, ottusa ed universale, che ci rivitalizza a partire dalla zona del ricambio.

Individualmente di giorno analizziamo, dividiamo, cioè ci separiamo dalla vita, per poterla conoscere oggettivamente; perciò consumiamo forze vitali, per restare coscienti e, alla sera, siamo stanchi. Di notte, possiamo vivere direttamente a livello universale, recuperando le forze di vita; per questo dobbiamo essere incoscienti e conoscere in modo unitario, sintetico, vivente. Possiamo allora assimilare lo stato di veglia alla zona del corpo e al sistema neurosensoriale, dove ci sentiamo svegli, e lo stato di sonno all'addome e al sistema del ricambio, dove siamo dormienti.

Nel sogno, invece, siamo in una situazione intermedia, non siamo coscienti delle sensazioni fisiche; anzi trasformiamo le percezioni esterne o i ricordi mnemonici in immagini di sogno, siamo più o meno coscienti dei sogni, ma non siamo mai lucidi pienamente, né possiamo controllare con i sensi il mondo circostante: fluttuiamo in una zona intermedia, che a livello corporale potremmo chiamare toracica, del ritmo (cuore, polmoni come emblemi) situata tra l'addome, dove siamo al buio del sonno, ed il capo, dove siamo illuminati dalla luce della coscienza. Siamo nell'ombra colorata e fluttuante del sogno che ritmicamente a periodi (sonno «REM») interrompe il sonno profondo (sonno «non-REM»).

### **Dalla impotenza del sonno alla forza della vita**

Dormiamo non solo per recuperare le forze vitali, distrutte dalla veglia diurna analitica e cosciente; ma anche per imparare e far agire le forze universali della vita. Sognamo per finire

# Dormire: il quotidiano disarmo unilaterale

di ALESSANDRO CALZOLARI

## **Sonno, sogno e veglia: un profondo equilibrio vitale. L'allenamento alla distensione aiuta l'entrata fiduciosa nella notte del sogno**

Ma è proprio vero che «chi dorme non piglia pesci?» Ma non è vero piuttosto che dobbiamo difendere la notte dalle paranoie di un giorno sempre più invadente.

Queste nostre giornate di corsa hanno preso d'assalto i tempi del buio, e la frenesia del fare ruba alla notte spazi sempre maggiori. Raccogliamo quindi le sfide del sonno: la sua inutilità, lo stato di abbandono che ci impone, l'estrema vulnerabilità in cui ci lascia, l'uniformità nella quale accomuna tutti, inesorabilmente.

Solo accettandoli così, sonno e sogni incominceranno a diventare maestri universali di vita.

Ringraziamo il dott. Alessandro Calzolari, medico fisiatra, per le sue riflessioni, che ci introducono a questo cambiamento di prospettiva.

### **Il coraggio di morire ai sensi**

Il sonno, il sogno e la veglia sono tre stati di coscienza della vita dell'uomo. Di giorno, con l'attività neurosensoriale del corpo, siamo coscienti delle

sensazioni percepite e possiamo costruire la nostra attività di pensiero ordinario, partendo dai sensi o dalla memoria, oppure liberamente dal pensiero stesso.