

RICCARDO BACCHELLI

## Il sonno e l'igiene intellettuale

*Aprile, dolce dormire; ma non è vero soltanto per i dormiglioni pigri, ai quali d'altronde è dolce in ognuno di tutti i dodici mesi dell'anno. Nè la dolcezza del dormire è soltanto la stagionale constatazione di un fatto: la natura stessa, con l'invito di cotesta dolcezza, dà un consiglio e una regola di salute, specialmente a coloro che esercitano professioni che affaticano la mente e non i muscoli. L'igiene delle forze mentali, del lavoro intellettuale, della sanità nervosa, fondamento fisiologico del vigore intellettuale e morale, è la più utile, la più necessaria, la più delicata, e la più strapazzata generalmente, e per le necessità del bisogno, e per quelle che ci crea l'ambizione, e per una specie di iattanza e vanagloria, che non vuol contentarsi d'essere noi lavoratori di grido, ma ci vuole strepitosi; ovvero, se oziamo, marciti nell'ozio.*

*Fra questi eccessi, è troppo noto che la città moderna, e più la semimoderna, escrementa una trepidazione e un frastuono insidiosamente deleterio per i nervi, e non si fa caso abbastanza, secondo me, al fatto che le macchine ci tolgono ogni necessità di fare esercizio muscolare, mentre l'abbondanza della luce, recata in ogni luogo domestico e pubblico dall'elettricità a qualunque ora della notte, laddove fino a mezzo secolo fa era un lusso, induce ad abusare della veglia, e a compromettere la sana e salubre facoltà del prender sonno.*

*Tutti abbiamo sperimentato che, passata una certa ora della notte, il sonno se ne va. Ma non cessa mica la fatica, non se ne va la stanchezza, anzi, malignamente, si cambia in un eccitante, che illude e stimola, a volte lungamente e brillantemente, e allora è peggio e più pericoloso, le facoltà intellettuali. Intanto, mina e distrugge la loro vera validità e integrità, e prima di tutto la volontà, virtù essenziale. Andare a letto arzilli e vispi, e levarsi sonnolenti e sfiaccolati, è dannosa abitudine e segno di salute ammalazzata, mentre, quanto più la notte protratta ci fa conversevoli, il giorno ci vede svogliati al lavoro. Del resto, mi par dubbio che l'abitudine del lavorare di notte, che è sempre un lavoro eccitato, abbia giovato alla salute di*

*chi lo ha scelto o v'è stato costretto, nè alla qualità del prodotto. Si dirà Balzac e Flaubert, ma risponderei che Manzoni ha scritto i Promessi sposi di mattina e che mi stupirebbe meno apprendere che Tolstoj lavorò a Guerra e pace giorno e notte, che non di notte soltanto.*

*Insomma, di giorno, nelle ore di sole, il sonno non è e non può essere sano come quando la natura vi dispone animali e vegetali e gli elementi stessi del suolo terrestre, in cui la luce opera attivamente: la natura, che punisce, presto o tardi, chi le fa violenza, ma di chi pretende e s'illude di dominarla, tardi o presto si vendica.*

*La contenzione di mente e d'animo, ch'è inerente al lavoro intellettuale, anzi le virtù dello spirito al pari dei peccati, che son l'orgoglio e l'ansia e l'inquietata tristezza e l'accidia, avversano il sonno. E, quante volte, per evitare l'amara e spaurita insonnia, si dà di piglio a un libro, per leggere senza capire, per non pensare, sentire, patire, e per chiedergli di restituirci il sonno, laddove finisce di togliercelo, senza profitto e con danno?*

*Finalmente, nel sonno si sente, si pensa, si inventa: il matematico trova, dormendo, la soluzione del problema su cui ha vegliato inutilmente; l'uomo d'azione si desta risoluto a un proposito, il buono, il risolutivo, che non ha saputo trovare fra cento studiati il giorno prima; il romanziere o il drammaturgo vi trova lo scioglimento del romanzo o del dramma; il poeta la sua più bella e concettosa rima. Son casi noti, e un poco sperimentati da tutti. Senza dire, a proposito di poeti, che nel sonno si sogna, e che anche nella metafora d'uso corrente e universale, sognare è quasi sinonimo di fantasia. Ma pure nell'uomo di pensiero per definizione, nel filosofo, oso chiedermi quanto di ciò che si dice vivere, e non soltanto pensare i suoi pensieri, continua e si rintegra e matura nel sonno.*

*Io dunque lo ritengo non soltanto prezioso alla salute fisica, ma all'attività spirituale, e degno di attento e delicato riguardo, per non ridursi alla sciagura e al danno dei sonniferi.*