

## Occhiaie: per una semiotica dell'insonnia

Gabriele Marino

### Microantologia (in eserghi)

*Between 3 and 6 when my big ideas hit / It's hard to be fake with nobody else awake / I can live how I live, baby, hanging hard, working hard / In the weird part of the night / That's the time I feel alright / All the bullshit goes away / Then it comes back in the day / So in touch, that's the best, send that girl a risky text / Thrill seeking, gland squeezing, give your life meaning / That spot on the clock when the world can't throw you off.*

— Louis Cole, *Weird Part of the Night*, 2016

*Il sonno lo trovo molto antidemocratico. Il sonno non spetterebbe a tutti. Penso che spetterebbe solo alle persone di talento. Si va orizzontali come si andrà. È troppo democratico il sonno.*

— Antonio Rezza, *Intervista a 'Le invasioni barbariche'*, 2010

*Figlio della Notte, a sua volta nata dal Caos, il Sonno ha per fratelli il Destino, il Dolore, la Vecchiaia, la Discordia, la Vendetta, il Biasimo, il Sogno, la Privazione, la Morte. Già il mito greco aveva individuato in questa bella famiglia le ragioni della nostra insonnia.*

— Umberto Galimberti, *Parole nomadi*, 1994

*Twelve hours of work, and I still can't sleep.*

— [Travis Bickle (Robert De Niro)] Martin Scorsese, *Taxi Driver*, 1976

*as were it sentenced to be nuzzled over a full trillion times for ever and a night till his noddle sink or swim by that ideal reader suffering from an ideal insomnia.*

— James Joyce, *Finnegans Wake*, 1939

*El universo de esta noche tiene la vastedad / del olvido y la precisión de la fiebre.*

— Jorge Luis Borges, *Insomnio*, 1936

## OCCHIAIE

Se prendiamo per buona l'ipotesi che nel volto, volenti o nolenti, siamo portati a condensare una forma di vita (la nostra nel nostro, l'altrui nell'altrui), un volto "altro" è il sintomo di una forma di vita eterodossa.

Così, per esempio, nell'immaginario, le occhiaie connotano uno stile di vita sregolato, fatto a uno stesso tempo di eccessi e privazioni: la maschera dark e goth è l'incarnazione perfetta di questa alterità, in questo caso programmatica ed esibita.

Chiaramente le occhiaie non significano solo deprivazione del sonno o comunque non per forza quello e non quello in prima battuta (se il volto è un potente dispositivo semiotico, è potente anche nel fare quello che i dispositivi semiotici possono fare al loro secondo grado, cioè mentire): per quanto riguarda le occhiaie pensiamo per esempio al ragazzino di *Amarcord*, quello coi "calamari sotto gli occhi", come gli dice il prete che deve confessarlo per i suoi atti impuri. Dalla depravazione alla deprivazione il passo è breve.

Sia come sia, tramite le occhiaie, accediamo al mondo dell'insonnia e quindi, necessariamente, a quello del sonno e in parte del sogno (che però ci porta più fuori strada e di cui comunque, molto più che di sonno e insonnia, la nostra semiotica si è occupata: penso ad alcune pagine famose di Fabbri su Fellini e di Volli su Freud).

## IL CAPPELLO AUTOBIOGRAFICO [cappello sul letto]

Ho scelto di parlare dell'insonnia perché, come si dice, è un tema che mi è molto caro.

Io dormo poco, mi piace il caffè, mi piace lavorare la notte (come sa chiunque abbia mai ricevuto una mia email), perché è un po' come divertirsi in chiesa: fare qualcosa che devi in un modo che non si dovrebbe. Ma mi è anche capitato di soffrire di insonnia acuta.

Tanto la deprivazione del sonno, quanto l'insonnia vera e propria hanno per me – cioè: non secondo me, ma proprio nel mio caso – una eziologia semiotica (quasi a pagare omaggio all'ipocentro semiotico che sta nella *ideal insomnia* joyceana, ed echiana). Una eziologia semiotica nella sua duplice possibile accezione.

Vado a letto tardi fin da quando mio padre, discreto cinefilo, mi consentiva, unico tra i miei coetanei, di vedere come andavano a finire i film di prima serata. Mi coricavo anche dopo le 22.30. Gli altri erano già a letto.

Il primo grande momento di insonnia l'ho vissuto al primo anno di università: quando ho cominciato a studiare semiotica. Mi stavo anche lasciando con la mia ragazza dell'epoca, ma questo dettaglio mi sembra qui meno divertente.

Un piccolo inciso: quando tornavo a Palermo la domenica notte in auto, attraversavo Viale Regione Siciliana, tutti i palazzi erano spenti, ma ce n'era sempre almeno uno con una singola luce accesa. E come in una finestra sul cortile ribaltata mi chiedevo: chi è, chi sono, cosa fa, cosa fanno. Ancora: sonno, insonnia, forme di vita.

Ho poi rischiato di lasciarci le penne, per la coda lunga di un'insonnia forzata: ho avuto due colpi di sonno, uno di fila all'altro, sempre in auto, al ritorno dall'incontro con il relatore della mia tesi magistrale, dopo essermi perso nel labirinto delle campagne di Borgetto.

Sono tornato insonne durante il lockdown: ma – credo – non per il virus. Per dei lavori che dovevo completare, che avevo accumulato, e che, appunto, non mi facevano dormire la notte, come si dice, convinto, novello Evaristo Galois, di non *avere abbastanza tempo*, sia che lavorassi effettivamente a queste cose, sia che me ne stessi orizzontale a guardare il soffitto. [PIZZINO IMPEGNI]  
Un'insonnia che piacerebbe ad Antonio Rezza, che vorrebbe un sonno finalmente meritocratico, non indiscriminatamente consentito a tutti, a cui si può accedere solo se lo si è meritato, solo se si è quagliato davvero qualcosa a fine giornata. Un'insonnia se non turbocapitalistica – come quelle di cui parlano Jonathan Crary, Davide Mazzocco, Eluned Summers-Bremner – sicuramente un'insonnia turbosemiotica. Gianfranco Marrone ha ragione: che fatica *voler essere* pigri. Ma anche il *non poterlo essere*. In una sorta di proliferazione perversa della *Notte dei proletari* di cui parla Jacques Rancière, noi “lavoratori cognitivi” e “classe disagiata” siamo diventati schiavi di un privilegio conquistato, appunto, a fatica. Specialmente durante quella infinita domenica lavorativa che è stata impropriamente, ma forse non a caso, ribattezzata quarantena.

## INSONNIA PANDEMICA

Si è molto riflettuto su come la vita di tanti è cambiata radicalmente con pandemia e lockdown. Non si è forse riflettuto molto su coloro cui pandemia e lockdown non hanno cambiato troppo le cose. Il che è drammatico tanto quanto. Io non ho dormito per lavoro, ma – aggiungo, per fortuna; forse – molti non hanno dormito perché semplicemente si trovavano nel momento storico in cui si trovavano. Subito prima delle pubblicità di Amazon i cui testimonial sono persone disperate accolte a braccia aperte da papà Bezos (e che solo all'ennesima distratta visione mi sono reso conto vestono tutte la mascherina), le TV generaliste pubblicizzano sonniferi o parafarmaci pensati per conciliare il sonno non solo degli adulti, ma anche dei bambini.

La pandemia ci ha tolto l'innecessario, si è detto. Ma in realtà ha lavorato proprio sul poco di necessario su cui tutti possiamo concordare, come ci hanno ricordato OMS e Sleep Foundation con le loro direttive anti-COVID: il sonno è ancora oggi un mistero, non sappiamo esattamente a cosa serva, sappiamo solo che non ne possiamo fare a meno. Ci lega alla "nuda vita" e allo stesso tempo, come poche altre cose, ci ricorda che il nostro è un corpo essenzialmente sociale, esattamente nei termini con cui Mark Fisher parla della malattia mentale. Una persona di 79 anni, ne ha passati 26 a dormire e 7 a provare ad addormentarsi: viviamo un terzo della nostra vita dormendo, e un terzo di noi, quantomeno nei paesi occidentali e occidentalizzati, ha difficoltà a farlo. Il neuropsichiatra Mario Barucci dedica pagine molto belle ai valori culturali del sonno, ma poi conclude che questo ambito andrebbe trattato solo in termini di igiene, via tutte queste "sovrastrutture", sono dannose, creano false credenze, falsi miti, e finiscono per avvelenare la nostra vita biologica. Ma, chiosa Galimberti, rimarcando la differenza tra scienze dure e scienze – felicemente – molli: "Se a determinare l'insonnia ci sono anche tracce culturali, perché della cultura dobbiamo perdere anche le tracce, persino le tracce che si sono iscritte nella memoria del nostro corpo? Che gioia c'è nell'assoluto biologico, nella regolarità di un ritmo insipiente?".

L'insonne – che qui prendiamo come termine ombrello impreciso, sapendo bene della ricchissima tipologia specialistica attorno ai disturbi del sonno – non è semplicemente una figura che iconizza un tema, che potrebbe essere quello di un "irrisolto che tormenta" (come ci insegna già la genealogia degli dei greci), ma è proprio una forma di vita, perché l'insonnia, dormendo di norma noi la notte, finisce per definizione con il permeare di sé anche le ore della veglia. Insomma: l'insonne non è tanto chi non dorme di notte, quanto semmai chi, di giorno, la notte non ha dormito. Rientriamo qui pienamente in una semiotica del sensibile, e dei sensi alterati. Ce lo dice Borges nella sua poesia del 1936 *Insonnia*: "L'universo di questa sera ha la vastità / dell'oblio e la precisione della febbre". Ce lo dice Charles Simic, nel suo *Hotel Insomnia*, del 1992, secondo cui l'uomo possiede come un "sesto senso: il senso senza nome che produce la visionarietà dell'uomo insonne" (Molesini 2002, p. 187).

## IMMAGINARI NOTTAMBULI

Ecco, il creativo senza posa (come quello disperato dell'autoritratto di Courbet), il pazzo, il solitario, l'emarginato, l'ossessionato vivono in una dimensione altra che si svolge se non tutta almeno per grande parte nel rovescio di quella quotidianità che normalmente viene riscaldata dalla luce del sole. Cesare, la vittima del dott. Caligari, è un sonnambulo. Dottor Jekyll diventa Mr. Hyde di notte, vampiri e lupi mannari agiscono con il favore delle tenebre (un po' come il governo Conte). Deviante chi ha le occhiaie, deviante chi vive di notte, come i nottambuli del celebre dipinto di Hopper, deviante chi all'alba non comincia il nuovo giorno, ma vi si congeda, come il Rocco Spatu dei *Malavoglia*. Si è diversi e non si dorme, e diversi si diventa non dormendo. La privazione del sonno è una dimensione di limbo attraverso cui si accede a un mondo altro. La notte, quando si libera dal sonno, diventa uno spazio ancor più eterotopico di quanto non lo sia abbandonandosi alla dimensione onirica; da "accidentale", come la conosciamo tutti ma solo per dormirci dentro, la notte diventa "sostanziale", per Giorgio Manganelli. Di giorno annoiato e noioso impiegato, Paul Hackett vive le sue uniche avventure *After Hours* (come Enrico Ghezzi). Lo racconta anche un brano di Louis Cole: dalle 3 alle 6 del mattino, accadono cose, come direbbe anche lo scrittore Peter Cameron, che di giorno non succedono. Nella *parte più strana della notte* – che poi è un interregno, quello delle ore antelucane, quelle del mattino quando è ancora buio – possiamo perderci, ma anche riappartenerci, ritrovarci.

Lo scrutinio di questo immaginario è un lavoro particolarmente adatto ai nerd o comunque ai nottambuli di Internet: e infatti su Wikipedia troviamo puntuale una rassegna del cinema che tratta, anche di striscio, il sonno e i suoi disturbi, da Andy Warhol a Christopher Nolan.

A cavallo tra lo psicologico e il politico, fiorisce una letteratura dell'insonnia, di taglio memorialistico. Ne sono esempio Marina Benjamin e Patricia Morrisroe, ma anche il neurologo Giuseppe Plazzi.

A cavallo tra lo studio scientifico e l'esperimento sociale di *self help* nel 2013 è stato pubblicato *A Journal of Insomnia*, documentario che è il resoconto delle confessioni di centinaia di insonni sparsi per il mondo, raccolte nell'arco di un anno.

## DOVE ANDIAMO A BALLARE QUESTA SERA?

Una decina di anni fa, si è diffusa l'etichetta "ipnagogico" per definire un tipo di musica sonnolenta e soporifera, una specie di nuova Muzak *post-tutto* e proprio questo intrappolata in un passato fatto di frammenti fonografici che Casetti chiamerebbe oggettive irreali e di effetti che come i filtri di Instagram simulano l'usura del tempo, a sostanziare una nostalgia che Eco definirebbe prospettica: una nostalgia retrofuturistica, del non-esperto, intrappolata in un presente piatto che anela un futuro che sembra non riuscire mai a venire fuori per come ce lo siamo immaginato. Come rimarcato anche da Massimo Leone e da Gianfranco Marrone: non c'è più il futuro di una volta.

Online proliferano i video ASMR, ossia che solleticano una "risposta sensoriale apicale autonoma", specificamente pensati per far prendere sonno a chi li guarda e ascolta. Un po' come quello davanti al quale vi trovate adesso.

Nell'era della iperspecializzazione nascono gli *studi* sulla notte: nel 2018 è uscito un monografico del "Bollettino della Società Geografica Italiana" dedicato alle "Geografie della notte"; è in uscita un numero dei "Cahiers de L'imaginaire" dedicato sempre a questo tema; e in piena pandemia, su Zoom, come ormai siamo soliti fare tutti, si è tenuta la prima *International Conference of Night Studies*.

Questo ambito sembra ricevere un'etichetta, un primo riconoscimento, una prima formalizzazione, come spesso accade (e come sappiamo bene da semiologi, se la semiotica fissa dicotomie rigide per poi dire, un po' come Andreotti a Scalfari, che la situazione è un po' più complessa), proprio quando viene messo in crisi: Maria Teresa Torti poteva studiare, ormai 23 anni fa, chi sceglieva di *abitare la notte*, ma quello delle discoteche sembra essere per adesso un ricordo del passato prossimo. Sigillato nelle borse goderebbe sotto gli occhi di Gianni De Michelis.

Grazie e buona notte.

## Riferimenti (libri, articoli, video, siti)

- "Bollettino della Società Geografica Italiana", n. 14, 1, 2, *Géographies de la nuit / Geographies of the night / Geografie della notte*, 2018.
- "First International Conference of Night Studies", 2020, [icnslx.wordpress.com](https://icnslx.wordpress.com).
- "Les Cahiers de l'Imaginaire", n. 10, *La nuit*, 2020.
- "Sleep Foundation – Guidelines", *Sleep Guidelines During the COVID-19 Pandemic*, 2020, [sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation](https://sleepfoundation.org/sleep-guidelines-covid-19-isolation).
- Barucci, Mario, *Sonno e insonnia*, Utet, Torino, 1992.
- Benjamin, Marina, *Insomnia*, Scribe, Melbourne, 2018.
- Cappellini, Tommy, *Insomnia d'autore*, "Il Giornale", 2008, [ilgiornale.it/news/insonnia-d-autore.html](https://ilgiornale.it/news/insonnia-d-autore.html).

- Choiniere, Bruno *et al.*, *A journal of Insomnia*, 2013, [nfb.ca/interactive/a\\_journal\\_of\\_insomnia, vimeo.com/114942010](https://nfb.ca/interactive/a_journal_of_insomnia_vimeo.com/114942010).
- Crary, Jonathan, *24/7: Late Capitalism and the Ends of Sleep*, Verso, Londra-New York, 2013.
- Manganelli, Giorgio, *La notte*, Adelphi, Milano, 1996.
- Mazzocco, Davide, *Cronofagia. Come il capitalismo depreda il nostro tempo*, D editore, Ladispoli, 2019.
- Morrisroe, Patricia, *Wide Awake: A Memoir of Insomnia*, Hodder & Stoughton, Londra, 2009.
- Perlis, Michael L. *et al.*, *Cognitive Behavioral Treatment of Insomnia: A Session-by-Session Guide*, Springer, New York, 2005.
- Plazzi, Giuseppe, *I tre fratelli che non dormivano mai*, Il Saggiatore, Milano, 2019.
- Rezza, Antonio, *Son[n]o*, Bompiani, Milano, 2005.
- Simic, Charles, *Hotel Insomnia*, a cura di Andrea Molesini, Harcourt, Orlando, 1992; trad. it., Adelphi, Milano, 2002.
- Summers-Bremner, Eluned, *Insomnia: A Cultural History*, Reaktion, Londra, 2008.
- Teodoldi, Giordano, *Cosa c'è dentro l'insonnia*, "Rivista Studio", 2018, [rivistastudio.com/insonnia](http://rivistastudio.com/insonnia).