



# dormo dunque sono

I tempi delle macchine e i tempi degli uomini. La standardizzazione di massa degli stili di vita. Si può resistere?

«A che ora sei andato a letto ieri sera?», chiedo a un amico. «A mezzanotte». «E a che ora ti sei svegliato?». «Alle 4, perché ho qualche pensiero che non mi fa dormire». Una volta i bambini andavano a letto dopo Carosello. Adesso tra tv, playstation, wii, gameboy, social media e soprattutto cellulare sempre acceso, non c'è più un'ora definita per l'inizio del sonno. Sonno che magari è disturbato anche da qualche bip notturno.

Non è solo un problema dei piccoli. È in crescita il numero di adulti che, durante la notte, si sveglia perché ha bisogno di controllare se è arrivato qualche messaggio in posta elettronica o nei social. Sono gli stessi adulti (e giovani) che, in metropolitana, viaggiano immersi nello schermo del telefonino, scorrendo su e giù, ossessivamente, le chat di Facebook. Non ci sono persone in carne e ossa intorno, non c'è pausa di riflessione o di relax, non c'è neanche l'arrabbiatura per le condizioni di trasporto: l'attenzione è tutta e so-

lo assorbita dallo schermo del cellulare. La parola magica è proprio questa: attenzione.

Ci stanno lavorando anche i militari. Un fatto che disturba i nostri generali è che i soldati hanno bisogno, prima o poi, di dormire: questo riduce la loro efficienza e la loro attenzione sul luogo di battaglia. Sono quindi in corso studi su possibili tecniche anti-sonno, con stimoli magnetici, terapia genica, nuovi farmaci. L'obiettivo è rendere il soldato capace di non dormire per una settimana, eliminando alla radice il bisogno naturale di riposo. L'altra caratteristica umana da sopprimere è la paura, ma stanno lavorando anche su questa.

Nel mondo globalizzato, dove gli scambi informativi e i flussi finanziari non si fermano mai, dove la produzione lavora a ritmo ottimale 7 giorni a settimana 24 ore al giorno, dove i centri commerciali non chiudono mai e la spinta a consumare è senza fine, chi dorme è un perdente. La real-

tà infatti è dominata da reti, dati, algoritmi, automi che non dormono mai. In questo contesto l'uomo è diventato "il" problema perché resiste all'innovazione, è limitato, ha bisogno di alternare momenti di azione a momenti di riposo, di riflessione, di contemplazione, di sonno. In una parola: perde tempo. Mentre le parole d'ordine sono altre: continuità, produzione, consumo, funzionamento istantaneo. Per risolvere il problema e adattare l'uomo alle esigenze del mercato, si cerca allora di modificare il modo con cui costruisce la sua identità e il suo stile di vita. In particolare sono presi di mira, controllati, digitalizzati e mercificati (dando un valore monetario) alcuni aspetti base della vita umana come sessualità (vedi pornografia e viagra), amicizia (vedi social e "mi piace"), tempo (non c'è più separazione tra ore di lavoro e vita privata), sonno. Negli Stati Uniti, in cento anni si è passati da una media di 10 ore di sonno a notte, a 8, e infine a 6. Bombar-



dati da stimoli, preoccupazioni e richieste di prestazioni efficienti, spesso non riusciamo a prendere sonno e compriamo pillole per dormire. Gli spot pubblicitari sono disegnati accuratamente per dissuadere dal sonno, ultimo baluardo di privacy. Google e compagnia cercano di invadere ogni più piccola nicchia della nostra vita personale.

Ma cosa comporta questa veglia forzata, questa continua richiesta della nostra attenzione da parte del sistema produttivo e consumistico? Insonnia e mancanza di relax sereno portano ad isolamento e straniamento. L'attenzione di stratta da stimoli rapidi e ripetuti rende difficile la concentrazione, la riflessione, la valutazione morale e sociale degli avvenimenti, la partecipazione politica, la coesione sociale, la vita in comunità. Siamo sempre stanchi e insoddisfatti. Sempre all'inseguimento del "nuovo" (cellulare, macchina, lavoro, divertimento, amici, amori), un nuovo che non soddisfa mai veramente e diventa subito vecchio.

La grande illusione è quella di essere autonomi e poter scegliere. Il sistema globale in realtà controlla e impone gli stili di vita. Chi non partecipa o non ce la fa è irrilevante, inutile, come dice il papa: uno scarto. L'omogeneizzazione su scala planetaria degli stili di vita passa attraverso la soppressione della memoria (personale, culturale, nazionale, etnica) e la riduzione della variabilità personale. La chiamano sincronizzazione (o standardizzazione) di massa. Provate a chiedere a qualsiasi maestra come è cambiato l'immaginario dei bambini negli ultimi 20 o 30 anni. Il racconto della nostra vita è oggi scandito dai rapporti con le altre persone o dall'acquisto dell'ultimo iPhone?

Pensiamo alla nostra vita interiore, per millenni inaccessibile e intima: oggi non solo Facebook e gli altri social mettono tutto in piazza, ma qualsiasi stato emotivo è medicalizzato. Ansia, timidezza, tristezza, distrazione, poco desiderio sessuale, testa tra le nuvole, tutto è ridotto a patologia, temuto come disturbo clinico per il quale

bisogna prendere appositi farmaci (generatori di enormi profitti). Le differenze danno fastidio, le deviazioni vanno cancellate, il mercato ha bisogno di comportamenti prevedibili e controllabili. Possibilmente online: le azioni in rete sono ormai molto più importanti della vita reale. Le stelle non sono più oggetto della nostra contemplazione, la nostra immaginazione è modellata dai caschi di realtà virtuale e dalla onnipresente tv col suo mondo finto. È lo spettacolo globale integrato.

Si può resistere? Si può mantenere un equilibrio personale, riprendere il controllo del proprio tempo, dei propri ritmi di vita, del proprio riposo, delle proprie amicizie, dei propri sogni? Riusciamo ancora ad immaginare un mondo diverso da quello che ci viene propinato dagli interessi economici dominanti? Non è facile. Specialmente per i più giovani o per chi è solo. Ma resistere si può: parliamone in famiglia, in comunità, tra amici e colleghi. Perché è indispensabile. Dormire, sognare, riposare, fantasticare, condividere, amare: questo ci fa umani. Molto più che produrre e consumare. Dimenticavo... buona notte!

---

**Viviamo immersi  
nello schermo  
del telefonino...**