

SONNO

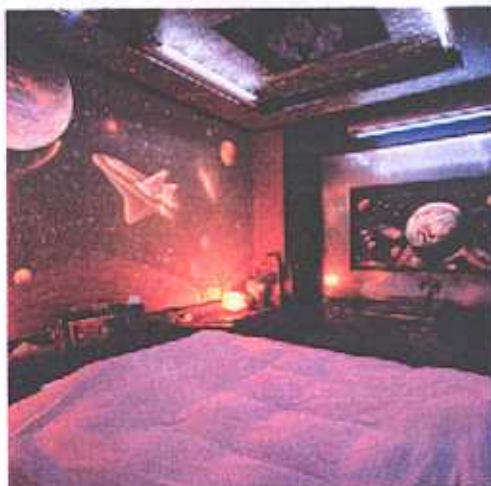
# Ho sognato di dormire

Insomnia. Stress. Ritmi di vita frenetici. Risultato: non ci si riposa a sufficienza. Così finiamo per provocare danni al nostro fisico e al lavoro. Allora, rivalutiamo il relax e ritagliamoci momenti di pausa

di Kevin Roberts

**C**on ogni probabilità la notte scorsa avete sognato. Io ho sognato faccende di lavoro e partite di rugby. Ancora! Ogni notte ci lasciamo alle spalle il lavoro che facciamo di giorno e diventiamo tutti registi di cinema. Viaggiamo lungo montagne russe che attraversano scenari in cui si alternano sonno tranquillo e sonno contrassegnato invece da rapidi movimenti degli occhi (fase Rem). Quest'anno dormirete circa 122 giorni. Quando compirete 75 anni avrete trascorso 25 anni dormendo e avrete avuto 136.875 sogni. Basta inserire la spina, accendere il tutto ed ecco pronto un bel film a portata di mano. Il sonno è un po' il Triangolo delle Bermuda della scienza, l'Eldorado dell'ingegno. È un luogo fatto di mistero, di magia, di energia. Vi siete mai chiesti che cosa accadrebbe se potessimo acciuffare una parte di quell'energia creativa Rem? Accumularla, trasferirla, renderla un benefit per la competitività? Utilizzarla per un fine superiore? Ebbene, possiamo. Davvero.

Il dove, il quando e il come dormiamo stanno per andare incontro a una seconda radicale rivoluzione. La prima avvenne oltre un secolo fa con la lampadina di Edison. Dobbiamo ringraziare Dio che Thomas fosse una sorta di gufo notturno: chissà, forse se non gli fossero bastate due ore di sonno a notte, staremmo ancora vagando nelle tenebre. La luce artificiale cambiò ogni cosa, predispose lo scenario per un mondo fatto di 24 ore e di sette giorni completi. Con le nuove tecnologie a transistor ciò è sempre più possibile in



## Le indagini dimostrano che sempre più persone non reggono alla fatica e crollano in ufficio

tutte le regioni rurali in via di sviluppo. Gli scienziati discuteranno per tutta l'eternità per decidere perché e quanto tempo dovremmo dormire. Buon per loro. Noi, dal canto nostro, sappiamo perfettamente che dormire poco fa male. La mancanza di sonno provoca un po' di tutto, depressione, irascibilità, stress, perdita di memoria, per finire con una logica contorta e riflessi al rallentatore. Alla mancanza di sonno sono stati ricondotti vari disastri, tra i quali quello della petroliera Exxon Valdez, Three Mile Island, Chernobyl e il Challenger. Da nuove ricerche della Columbia University risulta che la mancanza di sonno ci può rendere perfino obesi, a quanto pare per qualche squilibrio ormonale: quattro ore di sonno o meno ti danno il 73 per cento di probabilità in più di diventare obeso. Cinque ore di sonno e si scende al 50 per cento. Sei ore e si è ancora al 23 per cento di probabili-

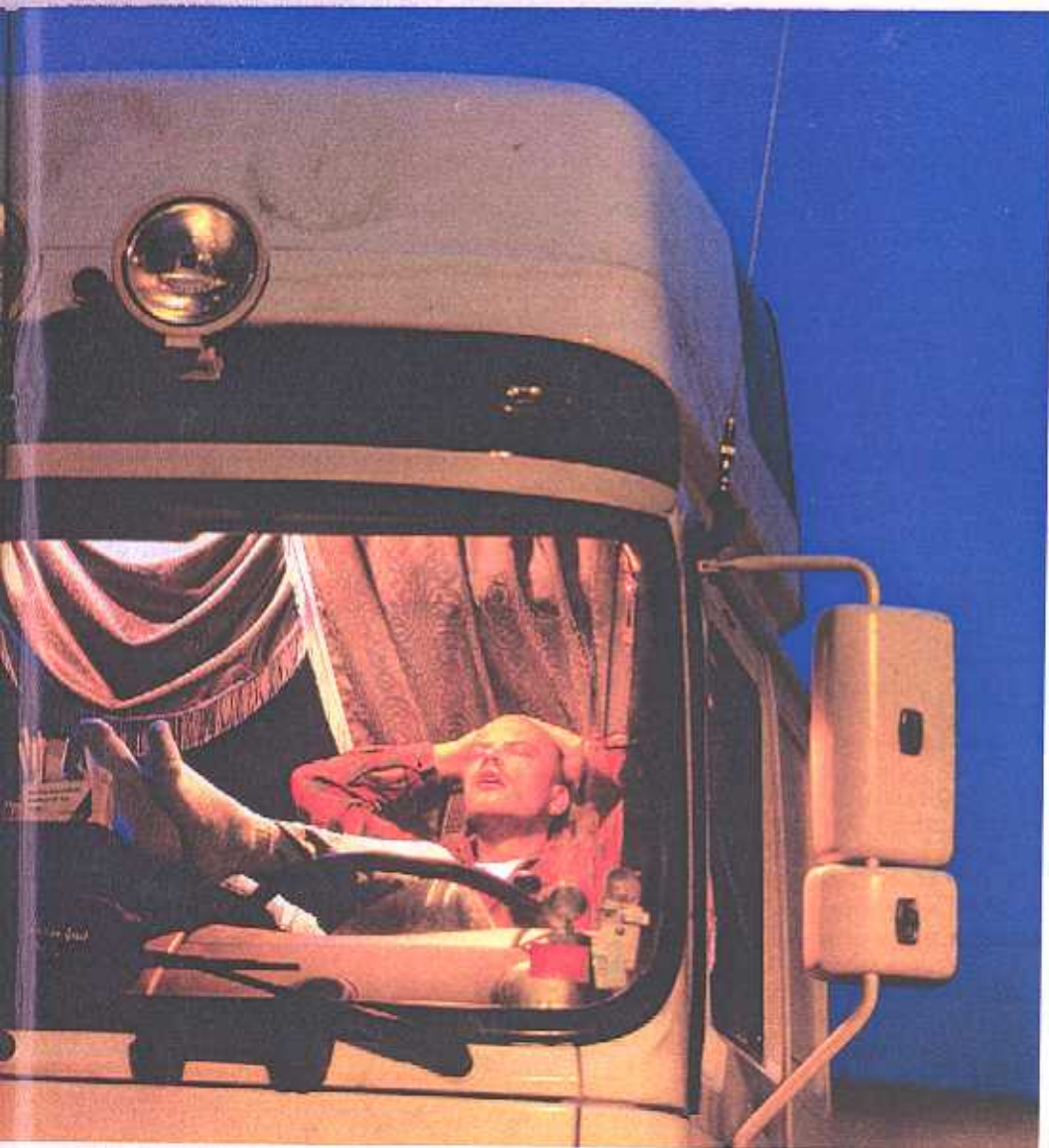
tà di diventare obesi... aiuto! Occorrono quindi sette-otto ore di sonno per rientrare nella

norma. Il dilemma, in un mondo paradossalmente hi-tech e stanco morto, è che in effetti si dorme sempre meno. C'è sempre di più da fare, tragitti più lunghi da percorrere per i pendolari, negozi aperti 24 ore al giorno, luci intermittenti, e-mail, turni di notte, voli a lungo raggio, una pressione costante, 24 ore su 24, sette giorni su sette... Alcuni studiosi ritengono che noi dormiamo quasi due ore in meno di un secolo fa e che questo abbia dato origine a una società malata di sonno. Oggi una persona su tre ha problemi a prendere sonno o si sveglia stanca. Una su dieci soffre di insonnia ostinata.

Nei nostri ritmi siamo ancora circadiani (circa dia), ma dormire di notte è una default option che ci siamo ormai lasciati alle spalle. Paradossalmente, questa è al tempo stesso un'opportunità e una sorta di sfida. È ora di avere nuove idee, di parlarne prospettive inedite per avere per-



Foto: M. Koster - Redline / Contrasto, P. Sander - Bloomberg / G. Neri, W. Kuhn - Sider / G. Neri



Sopra, da sinistra: un love hotel giapponese; un autista addormentato nel suo track in Germania; Kevin Roberts

ti studi condotti in Inghilterra propendono per la seconda opzione, avendo assodato che il 30 per cento delle persone ha le idee migliori a letto, contro un modesto 11 per cento che ce l'ha alla scrivania (personalmente ho avuto l'idea dei Love-marks verso le tre di notte, assestando il colpo di grazia alla seconda bottiglia di ottimo bordeaux francese).

Ricercatori di Harvard hanno confermato che un pisolino di 15-30 minuti a metà giornata contribuisce a ri-energizzare la mente. Negli Stati Uniti la mancanza di sonno incide sulle imprese nella misura di oltre 100 miliardi di dollari l'anno per produttività perduta, congedi malattia, spese mediche e danni alla proprietà o agli ambienti. Giorni lavorativi con orario 9-17: lo schema del sonno umano molto semplicemente sballa, non regge. In quanto a chi dorme sul lavoro, ne ho visti delle belle! È quasi ridicolo, ma ci siamo passati tut- ▶

formance al top. Ci occorre un modo brillante (non grazie all'effetto di farmaci) per ottimizzare le nostre vite 24 ore su 24, sette giorni su sette. Perché non iniziare allora con una bella siesta diurna? Thierry Paquot ha ragione: la siesta è una forma d'arte del vivere, un modo meraviglioso per decelerare e riacquistare forza, animo e vigore. Notizia nient'affatto straordinaria per l'Italia, la Spagna, il Messico o l'India, e neppure per la Cina, peraltro, dove a quanto pare il pisolino

postprandiale è garantito per legge. È in corso un acceso dibattito per determinare se si debba punire o meno la siesta sul posto di lavoro. Il grado di longitudinalità può diventare una scusa per i bradipi stile Corinne Maier in "Bonjour paresse" (in uscita da Bompiani)? Non può diventare piuttosto la chance da cogliere al volo per un progresso energizzante? Recen-



## A New York una navicella assicura una pausa di riposo a lavoratori stressati

ti. In Australia il 38 per cento dei 425 lavoratori intervistati ha ammesso di essersi appisolato in orario di lavoro. Un sondaggio on line condotto su oltre 21 mila lavoratori europei ha scoperto che il 24 per cento di loro si era addormentato al lavoro e che il 39 per cento aveva talvolta notevoli difficoltà a rimanere sveglio. Infine, un sondaggio condotto con mille interviste nel Regno Unito ha evidenziato che un lavoratore su cinque si è addormentato in orario d'ufficio.

Il lavoro è stressante! Perché mai considerare illegali i sonnellini rigeneranti quando se ne può invece regolamentare orario e ambito, trasformandoli in qualcosa di altamente produttivo? La mia proposta è questa: avanti! Un Sogno Ispiratore è la forza più possente in grado di cambiare il mondo. Che cosa hanno in comune Albert Einstein, JFK, Winston Churchill, Thomas Edison e Leonardo de Vinci? Erano tutti fedeli seguaci del pisolino rigenerante. E furono tutti Protagonisti Ispiratori di idee che hanno smosso il mondo.

La pennichella è in incremento. La Spagna (ovviamente) ha sale apposite per la siesta di tutti i lavoratori che vogliono farsi un sonnellino. Molte società giapponesi mettono a disposizione dei loro dipendenti una stanza apposita e qualche brillante e audace società anglo-americana sta finalmente per superare lo stigma e i pregiudizi. Il mercato: come sempre, sarà quello a decidere e New York sarà in testa a questa nuova tendenza. Un mio giovane amico, Christopher Lindholm, ha creato nell'Empire State Building il "MetroNaps": tutti i lavoratori stressati di New York, tutti i turisti potranno appisolarsi per una ventina di minuti in questa specie di lussuosa navicella.

Se preferite, potrete provare il Dream Hotel, l'hotel dei sogni sulla Manhattan West Side: un ingresso surreale, suite immerse in una luce blu, televisori al plasma da 37 pollici, iPod collegati a casse Bose, vestaglie di cachemire, orologi con led che fluttuano su superfici a specchio e maschere da sonno hi-tech che segnalano e proiettano i sogni che si hanno in fase Rem. Niente di stravagante. Sul serio, non è fantasia: è il futuro.

Gli esaltatori di vitalità, dalla caffeina al modafinil, hanno una loro precisa collocazione, a vantaggio della salute e della sicurezza dei mezzi di trasporto. Ma trasfor-

servirà a molto. Le performance al top non hanno nulla a che vedere con l'assunzione di pillole. Si tratta piuttosto di ottimizzare la corrente: di allineare i ritmi interni, i punti di forza della propria personalità, e le pressioni esterne per fare del mondo un luogo migliore.

Ci siamo stati tutti nella corrente, quei momenti trascendentali in cui si è "in the Zone", in cui si smette di avere coscienza di sé, il tempo si arresta e si sviluppano una consapevolezza, una fiducia e una forza straordinarie. Niente pare impossibile, in quei momenti. Ci si sente parte di qualche entità superiore. Mihaly Csikszentmihalyi elabora la psicologia positiva della corrente in creatività. Il filosofo Daniel Dennett si è espresso così: «Il segreto della felicità consiste nel trovare qualcosa che sia più grande di noi e nel dedicarle tutta la nostra vita».

La maggior parte delle persone trascorre soltanto una piccola frazione della propria vita lavorativa in questa corrente: immaginate un po' quali straordinari progressi ci sarebbero nel mondo se tutte le persone intraprendenti, se tutti noi potessimo sempre essere nella corrente! Se potessimo super-ricaricare la nostra creatività! Ebbene, possiamo farlo, nel mistero e nella magia del tempo riguadagnato.

Vi sono sostanziali vantaggi di competitività nell'esaltazione e nel prolungamento del sonno naturale: basti pensare alle società tecnologiche che ormai mobilitano le loro unità di ricerca e sviluppo globali 24 ore su 24, facendole lavorare in fasce orarie diverse per assicurare ai consumatori una fantastica scelta di prodotti di qualità in tempi mozzafiato.

Per quanti devono davvero fare la differenza - dai commercianti alle mamme - la qualità del sonno è una questione irrinunciabile. L'esperimento del letto volante che attraversa l'Atlantico è già uno scorcio del futuro: viaggiare nell'Upper Class della Virgin è come volare su una



Un hotel-dormitorio in Giappone organizzato in tante cabine

al pranzo "snack e sonnellino", con sonno finale pieno di sogni: questo è l'inizio di una rivoluzione. Il miglioramento del sonno poi si estenderà anche all'economy class. Tenete gli occhi ben aperti: dai viaggi al posto di lavoro, dai negozi ai ristoranti, il sonno presto diverrà un'offerta commerciale di forte tendenza. Le macchine e i carrelli della spesa si muoveranno da soli. Nasceranno "Sale Pisolino" negli uffici, per rigenerare il corpo e la mente. Navicelle per la pennichella si moltiplicheranno in tutti gli edifici e i centri commerciali. I supermercati metteranno a disposizione la possibilità di sonnellini avvolti da profumate essenze diverse. I negozi di elettronica offriranno la possibilità di lasciarsi trasportare al suono della loro musica (i nuovi negozi Samsung, Sony e Apple Mini sono già su questa strada). Ben presto, insomma, saremo in grado di ricaricarci quando lo richiederanno il nostro corpo e i nostri ritmi, non quando lo prescriverà qualche istituzione un po' svitata. Non possiamo riprenderci indietro il nostro ultimo respiro, ma possiamo far sì che ogni nostro respiro conti. Possiamo calibrarci e collegare i nostri sogni all'azione. Possiamo avere una vita piena e creativa, insieme. Adesso, forza, andiamo a farci un bel sonnellino.

*Kevin Roberts è direttore generale di Ideas Company Saatchi & Saatchi, presidente in carica del Judge Institute of Management dell'Università di Cambridge, docente di imprenditoria sostenibile presso l'Università di Limerick in Irlanda, e docente della Waitato Management School in Nuova Zelanda.*