



Nerina Ramlakhan

NOTTI IN BIANCO ADDIO

Come superare i disturbi
del sonno e dormire meglio

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Nerina Ramlakhan

NOTTI IN BIANCO ADDIO

Guida pratica per superare i disturbi
del sonno e dormire meglio



Indice

Introduzione	9
PRIMA PARTE - COMPRENDERE IL SONNO	17
1. Dormire in un mondo che cambia	18
2. Cosa succede quando dormiamo?	38
3. Se qualcosa va storto	59
4. Dormire è solo uno dei modi per recuperare energia!	84
5. Sei pronto ad assumere il controllo del tuo sonno?	96
SECONDA PARTE - LE TECNICHE PER DORMIRE	109
6. Le Tecniche di base	112
7. Le tecniche fondamentali	129
8. Le Tecniche energetiche (I) La respirazione ottimale	148
9. Le Tecniche energetiche (II) La respirazione ottimale in azione	161
10. Le Tecniche energetiche (III) Il potere della mente	181
11. Le Tecniche energetiche (IV) Dormire, forse sognare	203
12. Riassumendo...	220

TERZA PARTE - AGIRE	225
13. Karen B. impara a dormire bene	227
14. Domande frequenti sul sonno	235
Guida rapida alle 'tecniche per dormire'	250
Bibliografia	254
Indirizzi utili	258
Ringraziamenti	263

Prima parte

COMPRENDERE IL SONNO

Capire meglio il *nostro* sonno ci aiuterà a fare grandi passi verso un modo di dormire ottimale e un grande recupero di energia. Spero dunque che nessuno sarà tentato di tralasciare questa parte per andare direttamente alle ‘Tecniche per dormire’, perché questi capitoli forniranno solide basi per capire i meccanismi del sonno e risolvere i problemi correlati.

In questa sezione scopriremo che in realtà siamo progettati per dormire bene: e spero che questo sia rassicurante. Esamineremo poi il processo del sonno, cosa accade mentre dormiamo, lo scopo delle fasi e dei cicli del sonno, e il perché qualcosa può andare storto. Capiremo anche meglio la nostra energia e impareremo come guardare a noi stessi in maniera più olistica, in modo da sentirci non solamente più vitali, ma anche in grado di dormire meglio.

Capitolo 1

Dormire in un mondo che cambia

Come hai dormito la notte scorsa?

Sei scivolato senza sforzo in un sonno profondo e ristoratore?

Ti sei svegliato pieno di energia e di entusiasmo, impaziente di affrontare la giornata?

O sei crollato esausto solo per scoprire che non riuscivi ad addormentarti?

Ti sentivi 'troppo stanco per dormire'?

Questo libro vuole aiutarvi a dormire splendidamente, cioè ad avere un sonno profondo, salutare, ristoratore e tranquillo: esattamente l'opposto di come dormiamo quando ci sentiamo 'troppo stanchi per dormire'. Credo fermamente che la nostra fisiologia sia progettata per darci questo tipo di sonno. In altre parole:

*La nostra fisiologia è progettata
per darci un sonno fantastico.*

Se è da molto che non dormite bene potreste non crederci,

anzi, potreste addirittura aver dimenticato cos'è un sonno fantastico. A un certo punto lungo la strada, qualcosa ha interrotto il naturale processo del riposo e il fatto di dormire bene per voi può essere un ricordo lontano, se non addirittura qualcosa che *non* avete mai sperimentato.

Come può non funzionare perfettamente una cosa così naturale, così intrinseca e assolutamente *innata* nella nostra fisiologia? Molti sono i fattori che possono disturbare il sonno e imparerete a conoscerli nel corso di questo libro. In particolare, io credo che il mondo del ventunesimo secolo stia avendo un forte impatto sul nostro sonno e sulla nostra capacità di recuperare energia.

Sempre più veloci

Non sono mai stata tanto indaffarata come durante la stesura di questo libro: dovevo destreggiarmi tra la scrittura, gli impegni professionali, la famiglia e gli amici, e ricavare anche del tempo per me stessa e per dormire. Ma in questo non sono certo l'unica: ovunque vada, vedo la stessa frenesia e la stessa necessità di *fare, fare, fare!*

Il mondo in cui viviamo sta procedendo sempre più veloce, sotto la spinta della tecnologia e della globalizzazione. Lottiamo per resistere e ricorriamo alla caffeina, alle bibite energetiche e a qualsiasi cosa ci possa aiutare ad alimentare l'ossessiva necessità di fare sempre di più e in tempi sempre più stretti. Nel mondo occidentale, per molti di noi le giornate sono sempre piene: raramente possiamo 'staccare'. Il termine 'tempo di fermo, pausa', originariamente riferito alla sospensione dei lavori in ambienti industriali o gestionali, viene oggi usato per indicare dei momenti di riposo (spesso pieni di sensi di colpa) per i quali abbiamo sempre meno tempo. Di notte andiamo a

letto alla disperata ricerca di un po' di riposo, solo per scoprire che non riusciamo a rilassarci, a fermarci.

Ho iniziato a usare la frase (in apparenza contraddittoria) 'troppo stanco per dormire' dapprima per descrivere il mio tipo di sonno e poi quello dei miei pazienti. Per molti anni sono andata a letto con la testa piena dei frammenti delle conversazioni avute durante il giorno, della musica che avevo ascoltato e di liste infinite di cose da fare: e tutto questo risuonava ad alto volume nel mio cervello. Stavo per impazzire e non riuscivo più a dormire, anche se ero esausta. Non mi facevo mai domande al riguardo: pensavo semplicemente di essere fatta così. Poi ho iniziato a lavorare in una clinica e a incontrare tutta una serie di persone stressate: bancari, insegnanti, avvocati, madri esaurite, bambini ansiosi, e tutti mi descrivevano lo stesso 'rumore' che sentivo io.

Contemporaneamente la tecnologia aveva iniziato a fare passi da gigante e tutti sembravano essere alle prese con le stesse sfide: sovraccarichi di informazioni da inserire in maniera sempre più massiccia nelle loro vite. Sembrava che i ritmi stessero aumentando in maniera esponenziale e questo sconvolgeva i livelli energetici dei miei pazienti, particolarmente il loro sonno. Quando usavo la frase 'troppo stanco per dormire' vedevo immediatamente uno sguardo di comprensione e sollievo sui loro volti. Sembravano dire: "Finalmente qualcuno che capisce!".

La tecnologia: amica o nemica?

Non fraintendetemi: non sono certo una tecnofoba. Mi piace sapere che semplicemente premendo qualche tasto i miei genitori, che vivono a migliaia di chilometri da me, possono vedere in tempo reale la fotografia più recente della loro ni-

potina di cinque anni. Mi piace il fatto che internet mi abbia fatto risparmiare ore e ore del mio prezioso tempo evitandomi di passare giornate in biblioteca per cercare il materiale di cui ho avuto bisogno per il mio libro. Sono positivamente impressionata dal fatto che usando i Webinar o i Webcast (seminari online), posso inviare in tempo reale un messaggio a migliaia di persone che vivono in ogni parte del mondo. La tecnologia è formidabile!

Ma sono anche tristemente consapevole che tutto questo ci sta sottraendo qualcosa. In questo millennio stiamo assistendo a un fenomeno in rapida espansione: quello delle relazioni gestite tramite sms o in chat. Ci sono poi bambini che hanno dimenticato l'arte di leggere o di inventare storie perché scaricano da internet i temi per casa che dovrebbero fare da soli. Assistiamo a una mole sempre maggiore di problemi derivanti da un uso, o piuttosto un abuso, della tecnologia. In ospedale curiamo giovani affetti da dipendenza dalla tecnologia, persone che si lamentano della solitudine causata dalla mancanza di contatti umani reali, che soffrono di insonnia e affermano di sentirsi 'troppo stanche per dormire'.

La pecca fondamentale di tutto questo sistema è che noi esseri umani non siamo ancora riusciti ad adeguarci a questa tecnologia. Come dice James Gleick nel suo libro *Sempre più veloce*, stiamo raggiungendo 'i limiti biologici, psicologici e neurologici della quantità di cose che riusciamo a fare'.

Il ritmo della vita

Gli esseri umani non sono fatti per un'attività ininterrotta: siamo invece predisposti a oscillare, muovendoci ritmicamente tra dispendio di energia (lavoro) e rinnovamento di energia (recupero). Nel XIX secolo Claude Bernard fece un'important-

te scoperta: affermò che gli organismi viventi rimangono in uno stato di equilibrio nonostante le fluttuazioni dell'ambiente esterno. Chiamò questo fenomeno **omeostasi**, cioè il mantenimento di un ambiente interno costante che è essenziale per la sopravvivenza. Questo significa che gli organismi viventi attuano piccoli cambiamenti interni (oscillazioni) per mantenere uno stato generale di equilibrio. Per esempio, se ingeriamo un delizioso pezzo di cioccolata avremo come conseguenza un aumento della glicemia. Per impedire che il livello di zuccheri nel sangue raggiunga limiti critici (e danneggi il cervello), il pancreas secerne insulina, che comanda al fegato di prelevare glucosio dal sangue e di immagazzinarlo, causando così una riduzione della glicemia. Ne consegue che l'aumento della glicemia innesca reazioni che poi ne provocano l'abbassamento e in questo modo il livello di zuccheri rimane in equilibrio. Questo processo di oscillazione è vitale per la nostra salute e quando smette di funzionare correttamente (per esempio nel caso del diabete) ci ammaliamo.

Molti anni fa, notai che parlando ai miei pazienti o ai miei studenti di controllo della temperatura corporea, dello stress, dell'appetito, della respirazione e, in generale, di tutti i processi fisiologici, tracciavo una curva sinusoidale. La usai allora come logo per il mio programma 'Soluzioni di equilibrio' perché era chiaro che ogni tecnica che insegnavo era mirata a creare un equilibrio o uno stato interiore costante. Notai anche che la curva riguardava particolarmente il sonno.

La grande oscillazione della giornata è il **ritmo circadiano** o ciclo delle ventiquattro ore. Ciò significa che in una fase di ventiquattro ore siamo prima svegli e attivi e poi, quando la luce cala, riposiamo e dormiamo.

Inoltre, all'interno di questo ciclo di ventiquattro ore (e penso che questo libro abbia le sue radici qui), esistono cicli più brevi di circa novanta minuti chiamati **ritmi ultradiani**.

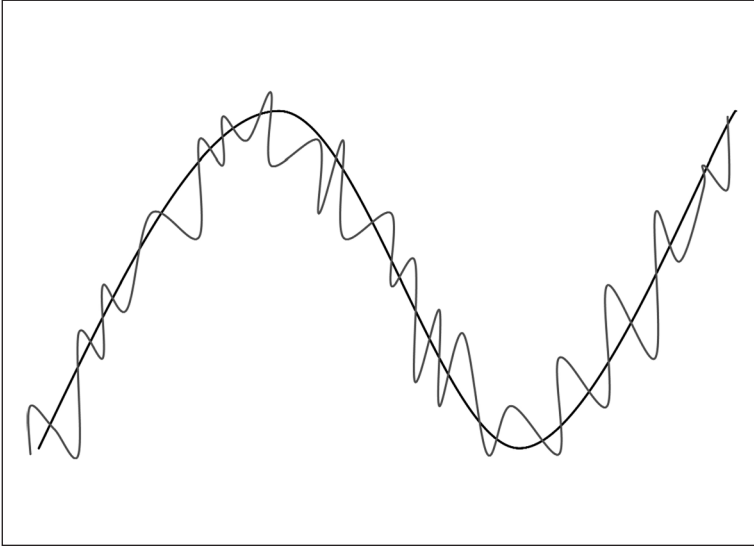


Fig. 1: Ritmo circadiano e ritmo ultradiano.

Si tratta del ritmo o ‘brusio’ della nostra energia mentre viviamo la nostra giornata, cioè il nostro ciclo di base di attività-riposo. E qual è l’importanza di questo ciclo più breve? Il fatto che possiamo rinnovare la nostra energia durante il giorno, fare delle pause, riposare e ripartire. Siamo fatti per subire delle oscillazioni nella nostra giornata. Se non lo facciamo, accumuleremo stanchezza e lo stesso processo del sonno sarà disturbato perché cercherà di correggere lo squilibrio che si è creato durante il giorno.

Nel mondo occidentale, abbiamo semplicemente dimenticato l’arte di fermarci: tutto qua. Quindici anni fa sul lavoro facevamo normalmente una pausa di un quarto d’ora per bere un tè o un caffè. A pranzo, ci fermavamo per mangiare. Quando andavamo a casa smettevamo di lavorare e certamente non lavoravamo durante il percorso per rincasare. Nel mondo di oggi è diventato sempre più difficile fermarsi. C’è sempre qualcos’altro da fare e questa spinta incessante a ‘fare’ ci porta

sempre più lontano dalla forma di riposo per eccellenza: il sonno.

Recentemente ho lavorato con Ben, un avvocato di successo che soffriva di insonnia. Venne da me tenendo in mano il cellulare e continuò a lanciargli occhiate per tutta la seduta. Mi disse: “Sono bravo a pensare. Sono pagato per pensare e mi piace pensare. Il problema è che non riesco a smettere di pensare nemmeno quando vado a letto, e questo mi sta facendo impazzire. Devo alzarmi alle tre di notte per lavorare, perché non riesco a scollegare il cervello. Le mie giornate sono frenetiche e di notte ho bisogno di dormire un po’!”. Il mio lavoro con Ben fu breve e piacevole: consisté principalmente nel dargli delle regole su quando doveva spegnere il cellulare, in special modo la sera a casa. All’inizio era scettico sul fatto che un cambiamento così piccolo potesse fare una differenza così grande. Ma dopo due settimane durante le quali era riuscito a instaurare un rapporto più sano con il suo cellulare, non solo Ben dormiva meglio e più profondamente, ma si svegliava al mattino pieno di energia e impaziente di iniziare la giornata che aveva davanti.

Ritorno al sonno

Quando dormiamo (e per poter essere in grado di farlo) torniamo a una condizione infantile di fiducia, accettazione e dolcezza. Lasciamo andare ansie e preoccupazioni. Rinunciamo a esercitare il controllo e a esigere che le cose siano *proprio come le vogliamo*.

Ma per molte persone, lo stress vissuto quotidianamente si traduce in un’impossibilità a lasciarsi andare e ‘staccare’. Nel corso della giornata accumuliamo tensione, ce la mettiamo tutta, non ci fermiamo mai, e la sera ci è semplicemente im-

possibile acquisire il clima di fiducia e accettazione necessario per dormire bene. Alcune persone sono talmente sotto pressione che è come se in realtà ‘lavorassero’ per tutta la notte, non solo mentalmente (non smettendo di pensare), ma anche fisicamente (sono agitate e hanno spasmi e contrazioni). Non stupisce che si alzino esauste e con dolori e acciacchi sviluppati durante il sonno.

Quando lavoro con i miei pazienti, la mia *principale* intenzione è quella di avvicinarli a questo stato di rilassamento e morbidezza che permetterà loro di dormire bene. Lo faccio usando le tecniche che condividerò con voi tra poco e di cui vorrei brevemente spiegarvi l’evoluzione.

Se indaghiamo con sufficiente tenacia, quasi sempre troveremo una spiegazione evolutiva per il comportamento umano. Direi che tutta la fisiologia e il comportamento umano possono essere attribuiti al processo di evoluzione. È dunque possibile che il modo in cui dormivamo moltissimi anni fa ci aiuti ad affrontare le sfide che il sonno di oggi ci pone? La risposta a questa domanda è un fragoroso ‘sì!’ e questa convinzione è avvalorata dal lavoro che ho svolto sul mio stesso sonno e sul sonno disturbato di migliaia di persone.

Facciamo un breve viaggio indietro nel tempo.

Dormire in un mondo insicuro

Era una mattinata di un caldo torrido. Il sole si alzò nel cielo e con esso si alzò la temperatura. I cacciatori desideravano solo fermarsi e trovare riparo dal calore opprimente, ma non potevano. Cibo e acqua scarseggiavano. Erano a caccia da più di tre giorni: avevano corso, camminato incesplicando sul terreno insidioso e, benché avessero bisogno di fermarsi per riposare, questo non era possibile. Avevano un disperato bisogno di ri-

caricare le energie che la loro attività aveva bruciato.

Una volta, migliaia di anni fa, il mondo non era tranquillo come oggi: le condizioni climatiche erano difficili, il cibo era scarso e l'ambiente pullulava di predatori. Forse a quei tempi dormire era semplicemente troppo rischioso: bisognava rimanere svegli per cacciare e raccogliere cibo o per guardarsi dai predatori. Naturalmente, se tutto era a posto, le persone andavano a dormire al tramonto del sole e si alzavano al suo sorgere. Ma certe volte *dormire sarebbe stato controproducente o pericoloso per la sopravvivenza.*

Che relazione c'è con il sonno del ventunesimo secolo?

Per molti aspetti siamo ancora uomini (e donne) delle caverne. Ci vogliono migliaia di anni per modificare il nostro codice genetico, il DNA, che contiene il progetto o la ricetta per ogni aspetto del nostro funzionamento biologico. Anche se i neuroscienziati non hanno ancora scoperto uno specifico 'gene del sonno', è possibile che da qualche parte nel nostro modello di sonno sia ancora codificata la 'formula del sonno' di un cacciatore-raccoglitore primitivo.

Quando, molti anni fa, iniziai ad aiutare persone con disturbi del sonno, mi fu subito molto evidente che c'erano alcuni elementi della nostra programmazione ancestrale del sonno che non solo influivano sul modo in cui dormiamo oggi, ma erano assolutamente fondamentali per aiutarci a recuperare e ricreare il sonno ottimale di cui tutti abbiamo bisogno.