ORE - MINUTI - e SONNO

Roberto Vacca

in L'OROLOGIO, 10/6/2026

"Sono già le nove e 25! Io credevo che fossero appena le otto!"

Questa frase che sento talora in giorni festivi, conferma come succeda spesso che il nostro orologio interno differisca di ore da quello - solare o legale - in vigore nel luogo in cui ci troviamo. Facciamo bene a non fidarcene anche se in qualche caso alcuni di noi riescono a sfoggiare un sincronismo di alta qualità. Siamo in grado, ad esempio, di svegliarci anche a un'ora antelucana che abbiamo mormorato a noi stessi prima di addormentarci. Se, per sicurezza ulteriore, predisponiamo la sveglia, ci svegliamo un minuto prima che suoni.

In genere durante il sonno non abbiamo coscienza del tempo che passa. Dopo un sonnellino, possiamo credere di aver dormito per ore. Viceversa possiamo ritenere di esserci appisolati brevemente, mentre abbiamo dormito parecchie ore. Questo dipende dal fatto che durante il sonno profondo i meccanismi cerebrali di memoria non sono attivi. Invece, se il sonno è leggero, siamo soggetti a numerose microattività che il cervello memorizza come una sequenza di eventi temporali.

Dopo il risveglio, riusciamo a stimare più o meno rozzamente che ora sia, osservando la luce del giorno o quella artificiale, interpretando rumori meteorologici, prodotti da macchine, veicoli, radio, televisione, ascoltando parole dette da esseri umani (familiari, interlocutori, casuali). Quando guardiamo l'orologio, ci accorgiamo di quanto la stima fosse errata.

Il tempo che scorre nei sogni è del tutto indipendente da quello vero. Mentre sogniamo i nostri occhi si muovono rapidamente sotto le palpebre chiuse. Quindi si chiama "sonno REM". (REM = Rapid Eye Movement – Movimento rapido degli occhi). La memoria tende a frammentarsi. Possiamo essere convinti di trovarci in un'epoca storica antica, con personaggi anche famosi mai conosciuti in realtà, e li vediamo vestiti alla moda del tempo loro. Oppure crediamo di essere nell'epoca attuale, più o meno traslata o in un avvenire prossimo o distante. Troviamo vive persone (non necessariamente a noi care) che sappiamo bene essere defunte. Incontriamo persone inventate (talora provviste di fisionomie composite e di generalità dettagliate) e con esse abbiamo rapporti personali, affettivi, familiari, lavorativi: intere vite parallele. In genere ricordiamo i nostri sogni per un tempo di alcune ore. La memoria può durare a lungo per i sogni molto drammatici sia gradevoli, sia negativi (incubi).

Alcuni di noi, quando siamo molto stanchi o siamo stati a lungo senza dormire, passiamo da uno stato di dormiveglia a un sonno in cui, in certa misura, siamo padroni di comandare i nostri sogni a volontà: eventi, sensazioni, umori. Si chiamano sogni ipnagogici (dal greco: hypnos = sogno e agogòs = pilota, guida).

Quando siamo svegli e siamo attivi, partecipiamo a numerosi eventi e riusciamo a valutare più o meno bene il trascorrere del tempo. Però ci accade di saltare intere ore nei conteggi quando tutta la nostra attenzione è concentrata in ragionamenti e calcoli impegnativi e inventivi. Quando siamo svegli e ci annoiamo, sembra che il tempo non passi mai e degrada la nostra capacità di valutare l'ora.

Molte persone distratte ci dicono:

“Ora sono impegnato a redigere la dichiarazione dei redditi. Ti ritelefono fra mezz’ora.”

E poi non li senti per qualche giorno.

La capacità di valutare da sveglio brevi intervalli di tempo è notoriamente variabile. Se non sei addestrato e provi a segnalare quello che ritieni sia il tempo di un minuto, è probabile che tu commetta un errore del 10 o del 20%. Se fai la stessa prova per la durata di un’ora, l’errore sale in media al 15% - 30%, in genere per difetto.

Conviene provarci ogni tanto e rifletterci: sperimentando si migliora.