

Gabriella Zuccolin

SU QUALE FIANCO È MEGLIO DORMIRE?
LE SOLUZIONI A UN'ANTICA QUESTIONE,
DAI *PROBLEMATA* PSEUDO-ARISTOTELICI
A PIETRO D'ABANO


È sufficiente un rapido sguardo agli indici delle riviste mediche per rintracciare numerosissimi articoli scientifici che si concentrano sulla posizione assunta nel sonno e le sue conseguenze sulla salute. La posizione assunta dalla gestante può influire sul rischio di aborto spontaneo; quella assunta dal neonato nei primi mesi di vita può aumentare o diminuire il rischio di SIDS, la temibile morte improvvisa del lattante; la scelta di dormire su di un lato, proni oppure supini, può avere effetti importanti non solo sulla qualità del sonno, ma anche sulla digestione, la respirazione, la salute del cuore e quella della schiena.

Ma la questione, evidentemente, è ben più antica, e ha una storia lunga e non sempre lineare. Una buona prospettiva per ricostruirne alcuni punti è quella offerta, agli inizi del XIV secolo, da Pietro d'Abano, che affronta il problema in almeno due luoghi principali – la *differentia* 123 del *Conciliator*¹ e l'*Expositio Problematum* (entrambi completati a Padova entro il 1310)² – proprio

1. Petrus de Abano, *Conciliator controversiarum, quae inter philosophos et medicos versantur*, Venetiis 1565 (rist. anast. Bologna 1985), diff. 123, *Utrum super dextrum latus dormiendum sit melius vel contra*, f. 180ra–va.

2. Petrus de Abano, *Aristotelis stagirite philosophorum summi problemata atque divi Petri Apponi Patavini eorumdem expositiones [...]*, Mantuae 1475; N. G. Siraisi, «The *Expositio Problematum Aristotelis* of Peter of Abano», *Isis*, 61.3 (1970), 321–339; sulla datazione di queste due opere e la cronologia relativa tra di esse, non facile da determinare, cf. P. De Leemans, M. Goyens (eds), *Aristotle's Problemata in Different Times and Tongues*, Leuven 2006; M. van der Lugt, «Genèse et postérité du commentaire de Pietro d'Abano

Le sommeil. Théories, représentations et pratiques (Moyen Âge et époque moderne). Textes réunis par B. Andenmatten, K. Crousaz et A. Paravicini Bagliani, Firenze, SISMEL – Edizioni del Galluzzo, 2024, pp. 283–316.

ISBN 978-88-9290-334-0 e-ISBN (PDF) 978-88-9290-333-3 © 2024 The Publisher and the Authors
DOI 10.36167/ML125PDF  CC BY-NC-ND 4.0

sulla base dei *Problemata* pseudo-aristotelici, in particolare della sezione VI³. La scelta di dedicare un'intera *differentia* del *Conciliator* al problema del miglior lato su cui dormire non è affatto scontata, e mi sembra anzi rappresenti un unicum nell'ambito delle discussioni sul sonno della tradizione medica medievale, che tendono a marginalizzare se non proprio ad ignorare i problemi pseudo-aristotelici chiamati in causa da Pietro a questo proposito. Insieme al *Canone* di Avicenna, i *Problemata* rappresentano infatti – come vedremo – la fonte maggiormente utilizzata anche nella *differentia* 123. La mia analisi del modo in cui Pietro utilizza e risistema le sue fonti permetterà di inscrivere la problematica della migliore posizione adottata per dormire all'interno del più ampio dibattito sul sonno in età medievale, integrando l'ottimo quadro d'insieme fornito nel 2015 dalla raccolta *Le sommeil. Approches philosophiques et médicales de l'Antiquité à la Renaissance*⁴.

La *differentia* 123 del *Conciliator* – *Utrum super dextrum latus dormiendum sit melius vel contra* – consente in effetti di allargare lo sguardo ad altri testi paralleli, e in particolare alla tradizione dei *regimina sanitatis*, che giocoforza includono una sezione sul sonno

sur les *Problèmes* d'Aristote. Le succès d'un hapax», in J.-P. Boudet, F. Colard, N. Weill-Parot (dir.), *Médecine, astrologie et magie au Moyen Âge: autour de Pietro d'Abano*, Firenze 2013, 155-82; P. De Leemans, M. J.F.M. Hoenen (eds), *Between Text and Tradition: Pietro d'Abano and the Reception of Pseudo-Aristotle's Problemata Physica in the Middle Ages*, Leuven 2016. Per un sommario sulla figura di Pietro e per ulteriore bibliografia, cf. la voce del *Dizionario biografico degli Italiani* redatta da I. Ventura, DBI, sub voce *Pietro d'Abano*, 83 (2015).

3. Aristotele, *Problemi*, Introduzione, traduzione, note e apparati a cura di M. F. Ferrini, Milano 2002, sezione vi, *Effetti delle posizioni e degli atteggiamenti*, 118-21. I *Problemata physica* pseudo-aristotelici sono una raccolta di questioni compilata in ambiente peripatetico alla fine del IV secolo a.C. Strutturato in 38 libri, e suddiviso in più di 900 'problemi', il testo tratta una vastissima gamma di temi medici, filosofico-naturali, astronomici, ma anche etnografici, musicali, dietetici. Fu tradotto in latino per la prima volta da Bartolomeo da Messina nel 1266. Oltre alla bibliografia citata alla nota precedente, cf. anche R. Mayhew (ed.), *The Aristotelian Problemata Physica. Philosophical and Scientific Investigations*, Leiden 2015; K. Oikonomopoulou, «Paradoxography and the pseudo-Aristotelian *Problemata*», in G. Kazantzidis (ed.), *Medicine and Paradoxography in the Ancient World*, Berlin 2019, 53-71.

4. V. Leroux, N. Palmieri, C. Pigné (dir.), *Le sommeil. Approches philosophiques et médicales de l'Antiquité à la Renaissance*, Paris 2015. Riferimenti più specifici ai singoli contributi della raccolta saranno forniti di seguito.

(poiché il sonno, insieme alla veglia, rientra nella tipica classificazione medica delle *res non naturales*)⁵. C'è un consenso unanime – all'interno della tradizione medica antica e medievale – nel ritenere preferibili le posizioni sul fianco rispetto a quelle prona e supina, e soprattutto nel considerare quest'ultima, la posizione supina, come la meno raccomandabile, se non addirittura come malsana. Decisamente più movimentata, e non solo in senso metaforico, mi sembra invece la riflessione sul fianco migliore su cui dormire, un tema che potremmo definire come quello della 'lateralizzazione del sonno', o – per essere più precisi – della lateralizzazione della posizione del corpo durante il sonno⁶.

Rigirarsi nel sonno: una questione di lunga durata

Il sonno e le sue modalità sono intese come sintomi e segni, positivi o negativi, utili alla diagnosi e alla prognosi medica, già dagli autori del Corpus Hippocraticum⁷. Nei *Pronostici*, che

5. Il ritmo sonno-veglia è classificato come quarta cosa non naturale nello schema trasmesso dall'*Isagoge* di Iohannitius. Cf. P. Gil-Sotres, «Els regimens sanitatis» e «La higiene medieval», in Arnau de Vilanova, *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, ed. L. García-Ballester, M. R. McVaugh, Barcelona 1996, in particolare 271-87, sull'igiene del sonno, e 283-86 sul tema della postura. Cf. anche M. Nicoud, *Les régimes de santé au Moyen Âge: Naissance et diffusion d'une écriture médicale en Italie et en France, XIII^e-XV^e siècle*, Roma 2007, 2 vols.

6. In biologia, con 'lateralizzazione del sonno' ci si riferisce in effetti ad un fenomeno diverso, quello cioè del sonno uniemisferico, ovvero il dormire con metà cervello (per volta). Alcuni uccelli, ma anche i cetacei, utilizzano questo meccanismo per guardarsi dai predatori o per non doversi fermare durante un viaggio migratorio. Recenti studi sottolineano che in misura minore il sonno uniemisferico è presente anche nell'uomo. Cf. per esempio R. R. Konradh, D. Pelluru, P. J. Shiromani, «Unihemispheric Sleep: An Enigma for Current Models of Sleep-Wake Regulation», *Sleep*, 39.3 (2016), 491-94. Nel mio articolo, intendo unicamente riferirmi invece alla lateralizzazione della posizione del corpo durante il sonno, cioè a un precetto tipico della medicina antica, medievale e rinascimentale, che prescrive di alternare i lati su cui dormire per rimanere in salute. Nondimeno, alcune riflessioni antiche e medievali di cui ci occuperemo potrebbero in qualche modo essere collegate a una vera e propria lateralizzazione del sonno, laddove si fa riferimento al lato del corpo che si è affaticato maggiormente durante la veglia e che quindi dovrebbe riposarsi di più durante il sonno.

7. Sul ruolo del sonno inteso come sintomo nel corpus ippocratico,

saranno come vedremo citati esplicitamente da Pietro d'Abano, non si distingue il lato destro da quello sinistro, ma si attribuisce in generale il fatto di riposare su uno dei due fianchi alle persone sane. È dunque questa, quella laterale, la postura migliore anche per i malati. Dormire supino e, peggio ancora, a bocca aperta, è invece sempre un bruttissimo segno; dormire proni può non rappresentare un problema, a patto che sia la posizione preferita anche mentre si è in salute:

«È opportuno che il malato sia trovato dal medico reclinato sul fianco destro o sinistro, con le braccia, il collo e le gambe un po' ripiegate e tutto il corpo che giace rilassato: così riposano infatti per la maggior parte i sani, e le giaciture migliori sono le più simili a quelle dei sani. Giacere supino con le braccia e le gambe allungate è meno bene. Se tende a scivolar giù dal giaciglio e se sprofonda verso i piedi del letto, il segno è ancor più grave dell'altro. Se poi lo si trova con i piedi nudi, benché non molto caldi, e con le braccia e le gambe penzolanti in posizione irregolare e nude, è cattivo segno: significa agitazione. Segno mortale è ancora dormire sempre con la bocca spalancata e, giacendo supino, le gambe fortemente ripiegate e intrecciate. Giacere sul ventre, se non vi si è soliti dormire anche da sani, è brutto segno: significa infatti delirio, o qualche dolore nella regione ventrale. Che il malato si voglia por seduto al culmine del male è negativo in tutte le malattie acute, pessimo addirittura nelle polmoniti»⁸.

Questo passo sarà la fonte di moltissimi trattati che in epoca successiva ripeteranno in coro che dormire supini (e in misura minore proni) è sbagliato, e che è molto meglio dormire su di un fianco. Nel suo commento ai *Pronostici*, Galeno elogia la correttezza del ragionamento di Ippocrate, aggiungendo alcune considerazioni che ci aiutano a comprendere perché la posizione laterale sia migliore⁹. Nemmeno Galeno distingue il fianco destro da quello sinistro, ma aggiunge al discorso un piccolo elemento in più, cioè il fatto che girarsi da un lato all'altro è comunque positivo. È infatti senza dubbio un buon segno,

cf. M. A. A. Hulskamp, *Sleep and Dreams in Ancient Medical Diagnosis and Prognosis*, PhD dissertation, Newcastle University, 2008, in particolare c. 2.1, 72-93.

8. M. Vegetti (ed.), *Opere di Ippocrate. Il prognostico*, Torino 1965, 212.

9. Gal. In *Hi Prog. Comm.* xiii-xix, in K.G. Kühn, *Claudii Galeni Opera omnia*, vol. 18.2, Leipzig 1830, 55-64.

secondo Galeno, ritrovare il malato che giace sul fianco diverso rispetto a quello in cui lo si è lasciato, poiché indica forza muscolare: un malato troppo debole, evidentemente, non avrebbe la forza di girarsi. Galeno sottolinea anche il fatto che, come chiarito nei *Pronostici*, è bene dormire non solo su di un lato, ma anche leggermente accucciati. Il buon medico è sicuramente autorizzato a riprendere il malato che non ascolta i suoi consigli posturali relativi al sonno¹⁰.

Nel *De somno et vigilia* aristotelico non troviamo alcun cenno al tema che qui ci interessa¹¹, cosa che non dovrebbe sorprenderci, data la natura teorica, e non certo igienico-profilattica, di questo testo (che chiarisce il meccanismo fisiologico del sonno) e della tradizione dei *Parva naturalia* in cui si inserisce¹².

Molto diverso è il caso dei *Problemata* pseudo-aristotelici, perché tre (su sette) dei problemi inclusi nella breve sezione sesta, consacrata agli *Effetti delle posizioni e degli atteggiamenti*, sono per noi direttamente rilevanti (i numeri 3, 5 e 7). Il quinto e settimo problema in particolare riguardano proprio la lateralizzazione della posizione del corpo nel sonno. Nel terzo problema (*Perché è meglio coricarsi col corpo piegato?*), rimandando ai «molti medici» che lo raccomanderebbero, si allude al fatto che dormire ripiegati su se stessi, quindi su di un fianco, favorisce la digestione, permettendo un maggiore riscaldamento del ventre¹³.

10. *Ibid.*, 56.

11. Aristotele specifica solo genericamente che nel sonno le persone si muovono: «διὸ πολλὴ ἡ κίνησις τοῦ ὑπνοῦντος», Arist. *De somno et vig.*, 457b3.

12. Sul *De somno* aristotelico e la sua ricezione, cf. in generale i contributi in Leroux, Palmieri, Pigné (dir.), *Le sommeil*; sulla tradizione dei *Parva naturalia*, cf. almeno P.-M. Morel, C. Grellard (eds), *Les Parva naturalia d'Aristotele, Fortune antique et médiévale*, Paris 2010, in particolare il saggio di J. van der Eijk, M. Hulskamp, «Stages in the reception of Aristotle's works on sleep and dreams in Hellenistic and Imperial philosophical and medical thought», 47-75.

13. Aristotele, *Problemi*, VI.3, 885b, 119: «perché è meglio coricarsi col corpo piegato (per lo meno, sono molti i medici che lo raccomandano)? Forse perché il ventre, al caldo, digerisce più velocemente, e in questa posizione sta più caldo? Inoltre bisogna dare alle ventosità un posto in cui raccogliersi; così infatti la flatulenza darà molto meno fastidio: per questo le varici e altri ascessi sono salutari, perché nelle loro cavità si raccoglie l'aria. Le cavità, insomma, si formano quando il corpo è ripiegato, non quando è disteso, perché i visceri occupano allora tutto lo spazio».

Il nesso causale tra posizione del sonno e digestione è quindi reso esplicito, anche se non è ancora legato a un fianco preciso. Nel quinto problema lo pseudo-Aristotele si chiede invece innanzitutto perché il sonno sopraggiunga più facilmente se ci si distende sul fianco destro:

«Perché il sonno viene più facilmente se ci si distende sul fianco destro? Forse perché la veglia e il sonno sono due situazioni opposte? E poiché da svegli ci stendiamo sul lato sinistro, per la causa diversa e opposta si verificherà il contrario»¹⁴.

Questa risposta, che oppone il sonno alla veglia e attribuisce il coricarsi sul lato destro al primo e quello sul lato sinistro alla seconda, può essere compresa solo in riferimento alla posizione sdraiata assunta nel mondo greco e romano in occasione dei banchetti, quando – evidentemente da svegli – il braccio sinistro poggia sul triclinio mentre il destro è libero di raggiungere le vivande, secondo un uso probabilmente originatosi in Asia minore ancora prima che in Grecia¹⁵. La seconda motivazione addotta dall'autore nel quinto problema è invece squisitamente filosofica, perché si riallaccia alla riflessione aristotelica sulla natura del movimento, che secondo l'Aristotele del *De progressu animalium* e del *De partibus animalium*, ma anche del *De coelo*, comincia sempre da destra (la parte destra, in questo senso, è quella più dinamica):

«Oppure perché il sonno è assenza di movimento, e la parte che deve fermarsi è quella più dinamica, cioè la destra? Se ci si corica in questa posizione, il principio che determina la veglia è tenuto a freno»¹⁶.

Se allora è vero che la parte destra è la più mobile, che il sonno è assenza di movimento¹⁷ e che la veglia è il suo contrario, diventa verosimile pensare che coricandosi sul fianco destro il principio del movimento riesca ad essere meglio tenuto a

14. *Ibid.*, VI, 5, 886a, 119-21.

15. *Ibid.*, note 181 e 184, 531, per il riferimento ai banchetti simposiali.

16. *Ibid.*, VI, 5, 886a, 121. Cf. Arist., *De progr. an.* 4, 705 b 30; *De part. an.* III 9, 671 b 29; *De coelo* II 2, 284 b 26 ss.

17. Arist., *De somno et vig.* 454 b 12.

bada. Nel problema numero sette ci si chiede infine perché, pur dormendo preferibilmente sul fianco destro, distendersi sul fianco opposto ci procura maggiore piacere. Anche in questo caso lo pseudo-Aristotele introduce un doppio ordine di motivazioni possibili per rendere ragione del dato esperienziale:

«Perché è piacevole distendersi sul fianco sinistro, ma dormiamo preferibilmente sul destro? Forse perché girandoci da questo lato non abbiamo la luce di fronte, e nell'oscurità ci si addormenta più rapidamente? Oppure perché siamo svegli quando siamo sdraiati sulla sinistra, posizione che ci facilita i movimenti usuali, e di conseguenza è vantaggiosa la posizione contraria per uno scopo contrario? E la posizione, in ciascun caso, a favorire una determinata attività»¹⁸.

Se la seconda risposta rimanda di nuovo, presumibilmente, alla piacevole attività simposiale, o comunque a tutto ciò che si può fare da coricati sul lato sinistro, con la mano e il braccio destri più liberi di muoversi, la prima introduce nel discorso un nuovo fattore causale: la luminosità. Presumibilmente, è la luce che impedisce a chi si corica sul fianco sinistro di dormire (o rende difficoltoso dormire); al contrario, coloro che si sdraiano sul fianco destro possono contare sul favore delle tenebre per conciliare il proprio sonno. Questa motivazione, che fa leva sull'argomento quasi ovvio dell'importanza dell'oscurità per addormentarsi, risulta in prima istanza poco comprensibile quando riferita al fianco su cui dormire, soprattutto in assenza di specificazioni sulla posizione relativa del dormiente o aspirante tale all'interno del luogo in cui si dorme, e più in particolare – come ci aspetterebbe – sull'esposizione alla luce. Ma come vedremo più oltre analizzando proprio il modo in cui Pietro d'Abano si confronta con questo luogo, non è effettivamente la direzione della luce esterna a essere qui in questione.

Come notato da Nicoletta Palmieri, non abbiamo molti elementi per distinguere le teorie del sonno dei medici nell'intervallo che separa Aristotele da Galeno. Questo vale a maggior ragione per il sotto-tema del consiglio medico su quale posizione assumere mentre si dorme e della posizione nel sonno

18. Aristotele, *Problemi*, VI.7, 886a, 121.

come segno prognostico. Un frammento di Erasistrato trasmesso dal *Continens* di al-Rāzī riporta però il consiglio di coricarsi sul lato sinistro, perché più vantaggioso per la digestione¹⁹. Possiamo farci un'idea, per quanto non precisa, del pensiero di Sorano grazie alla testimonianza più tardiva di Celio Aureliano²⁰. In linea generale, nei primi secoli dell'era cristiana si può apprezzare una sistematizzazione medica della fenomenologia del sonno fisiologico e di quello patologico, caratterizzato in entrambi i casi da una semiotica ben precisa che contempla anche elementi posturali²¹.

Rāzī, nel terzo capitolo del libro 25 del *Continens* appena menzionato, passa in rassegna non solo tutte le opere galeniche di sua conoscenza, ma anche i suggerimenti di Ippocrate, Aristotele, Rufo di Efeso, Oribasio, Paolo d'Egina, Ioannizio, Isaac Israeli e altri autori sul modo di indurre o conciliare il sonno e la veglia, sulla loro utilità rispettiva, le loro cause e il loro significato²². Lo strettissimo legame fra sonno e digestione domina tutto questo insieme di precetti e spiegazioni, ma i riferimenti alla modalità posturale del sonno sono, in questo capitolo, soltanto due, e in nessuno di essi è menzionata l'alternanza tra fianco destro e fianco sinistro: nel primo, al-Rāzī rimanda al *De instrumento odoratus* di Galeno per il principio secondo cui dormire supini per lungo tempo impedisce alle superfluità cerebrali di

19. N. Palmieri, Introduzione alla sezione *Perspectives médicales*, in *Le sommeil*, 179-208 (nota 26, 187, per maggiori riferimenti bibliografici su Erasistrato). Non sono riuscita a individuare il luogo del *Continens* citato da Palmieri, che non ne ha precisato la collocazione. Cf. *infra*, nota 22.

20. A. M. Urso, «Le sommeil dans la médecine méthodique. Le témoignage de Caelius Aurelianus», in *Le sommeil*, 235-57. Sulla fisiologia del sonno in Galeno e sullo stretto legame tra sonno e digestione, cf. invece M. Hulskamp, «La théorie de Galien sur la physiologie du sommeil», in *Ibid.*, 259-72.

21. Nella sua trattazione delle malattie acute, Celio Aureliano elenca per esempio anche la postura nel sonno, naturale o scomposta, tra i segni utili a distinguere un frenetico in via di guarigione da un letargico: «schematice iacendi discretio fiet, siquidem lethargi a capite lecti ad pedum loca labantur et in composito uel indisposito iaceant corpore; dormientes uero congrua naturae positione cernantur», Cael. Aur., *Corpus Medicorum Latinorum*, VI 1, ed. J. Kollesch et D. Nickel, Berlin 1990-1993, 50-55 (cit. in Urso, «Le sommeil dans la médecine méthodique», 244).

22. Al-Rāzī, *Liber Continens*, lib. xxv, c. 3, *De somno et vigilia et de labore et quiete*, Venetiis 1529, ff. 504v-507r.

fuoriuscire dai ventricoli e permette al catarro che discende dal capo di insinuarsi più facilmente nei polmoni²³; il secondo rimando – sempre galenico – è al *De motu musculorum*, e precisamente al luogo in cui si spiega che la posizione supina è indice di debolezza muscolare, tipica delle persone deboli non meno che dei cadaveri, che se vengono girati sul fianco subito tornano in posizione supina o al limite prona. L'analogia tra deboli e morti vale anche per chi dorme con la bocca aperta, poiché aprire la bocca è proprio dei cadaveri, anche se il parallelismo non regge fino in fondo, dal momento che questi ultimi ovviamente non russano²⁴.

Lateralizzazione del sonno e digestione: il Canone di Avicenna e la tradizione dei regimina sanitatis

Il principio secondo cui, dopo i pasti, bisognerebbe riposare prima sul lato destro, poi sul sinistro e infine nuovamente sul destro, è chiaramente espresso – anche se non approfondito – da Avicenna nella terza fen del primo libro del *Canone*, significativamente all'interno di un capitolo, il settimo, sul mantenimento di un corretto regime alimentare: «oportet pretereā ut post comestionem primo super dextrum latus dormiat pauco tempore, deinde super sinistrum revolvatur, postea revolvat se super dextrum»²⁵.

23. *Ibid.*, f. 505r: «In libri instrumenti odoratus [...] dixit [scil. Galenus] dormitio facta supine super dorsum suum conservat superfluitates cerebri in ventriculis eius, ideo non debet somnum abundantem sequi dormiendo supine super dorsum laborans apoplexia, aut si paratus fuerit eam pati aut epilepsiam. Dixit in alio loco non debet dormire super dorsum laborans catarro descendenti de capite, quia tunc levem ingressum eius facit induci ad canalle pulmonis».

24. *Ibid.*, f. 506r: «In secundo capitulo *De motibus musculorum* dixit [scil. Galenus] dormitio super dorsum est ultimitas quietis musculorum, ideo debiles utuntur ea forma valde et non minus mortui, quoniam si cadaver mortui revolvitur in lecto super aliquod latus non perseverabit in illa forma, tamen revolvetur aut super faciem aut super dorsum cito. Ideo dormitio facta super aliquod latus significat super fortitudinem musculorum et sustentia ipsorum. Dixit non erit tunc runflatio alias stertitio neque aperitio oris, unde dormitio facta super dorsum et aperitio oris significat aut super finalem laxitudinem musculorum utriusque barbe, ideo aperitur os mortui».

25. Cf. Avicenna, *Liber Canonis*, lib. I, fen 3, doct. 2, c. 7, *De regimine eius quod comeditur et bibitur*, Venetiis 1507, f. 58vb.

Poco oltre però, nel capitolo nono, intitolato *De somno et vigilijs*, Avicenna ritorna sul tema discostandosi un po' da quanto dichiarato sopra: il consiglio rimane quello di iniziare il riposo sul fianco destro e poi girarsi su quello sinistro; viene invece meno la raccomandazione di ritornare sul fianco destro. Subito dopo, inoltre, Avicenna precisa che iniziare il sonno in posizione prona favorirebbe la digestione, poiché aiuta a trattenere ed aumentare il calore naturale nella zona dello stomaco:

«Sed qui ex figuris somni est, melior est ut super dextrum incipiat latius: et deinde ad sinistrum revolvatur. Quod si eius inceptio super ventrem fiat auxilium fert satis magnum in digerendo propterea quod calorem retinet naturalem et ipsum comprehendit quare augetur»²⁶.

La posizione meno indicata, tipica dei malati e capace di per se stessa di causare altri disturbi, è considerata quella supina, come già nella tradizione ippocratica e galenica ripresa da al-Rāzī. Chi dorme supino non permette alle superfluità di essere espulse tramite le vie naturali del naso e della bocca e lo fa perché non ha sufficiente forza muscolare per giacere girato sul fianco; per una ragione non dissimile si dorme con la bocca aperta, segno certo di debolezza mandibolare²⁷.

In un terzo luogo del *Canone*, che – a differenza dei due precedenti – verrà citato da Pietro nella *differentia* 123 del *Conciliator* (ci torneremo tra poco), il medico persiano collega in maniera più chiara il discorso della 'lateralizzazione' della posizione del corpo nel sonno al processo digestivo e alla posizione relativa di stomaco e fegato all'interno della cavità addominale (pur senza dare un ordine di priorità tra un fianco e l'altro), utilizzando un ragionamento che verrà ripreso in termini più o meno fedeli da

26. *Ibid.*, c. 9, f. 61vb.

27. *Ibid.*: «Resupine autem dormire est malum et ad malas preparans egritudines, sicut apoplexiam, phrenesim et incubum, quoniam superfluitates ad posteriora declinare facit et retinentur et per suos non incedunt canales naturales qui sunt ab anterioribus sicut nares et palatum. Et somnum qui resupine sit solent incurrere infirmi debiles propter illud quod musculis eorum accidit ex debilitate et eorum membris, et quia unum latius aliud ferre non potest, immo cito resupini volvuntur, quoniam dorsum latere fortius existit. Et propter hoc aperto ore dormiunt propter debilitatem musculorum quibus mandibule stringuntur».

tutta la tradizione dei *regimina sanitatis* medievali (e omettendo il riferimento alla posizione prona che abbiamo visto nel capitolo 9 della seconda dottrina del *Canone*, libro I, fen 3). Nella tredicesima fen del terzo libro, tract. 3, c. 5, trattando della cura della digestione debole, Avicenna scrive infatti:

«Et somnus omnis iuvat digestionem. Verum somnum super sinistrum est plurimi iuvamenti in hoc propter comprehensionem hepatis super stomachum, sed somnus super dextrum est causa velocitatis descensionis cibi, quoniam praeparatio stomachi facit illud necessarium»²⁸.

Poiché il fegato si trova a destra, nella parte più alta della cavità addominale, dormire sul fianco sinistro permette a questo voluminoso organo di sovrapporsi allo stomaco e questa sovrapposizione facilita la digestione. D'altra parte, il sonno sul fianco destro causa una più veloce discesa del cibo nello stomaco, perché la disposizione dello stomaco rende questo processo necessario²⁹. Riassumendo, nei tre luoghi del *Canone* citati, Avicenna: 1. consiglia dapprima di riposare sul fianco destro, poi sul sinistro e dopo ancora sul destro; 2. suggerisce di coricarsi sul fianco destro e poi girarsi sul sinistro, concedendo qualche beneficio per la digestione anche alla posizione prona; 3. infine, senza dare alcun ordine di priorità cronologica alla posizione in cui dormire, spiega come il coricarsi sul fianco sinistro consenta al fegato di scaldare meglio lo stomaco poiché il primo organo, così facendo, si sovrappone al secondo. Sdraiarsi sul lato destro è però ugualmente d'aiuto alla digestione, poiché consente al cibo ingredito di scendere in maniera più agevole nel fondo dello stomaco per le ragioni anatomiche sopra esposte.

Una eco del consiglio avicenniano di cominciare il sonno sul fianco destro per poi voltarsi sul lato opposto si ritrova anche nel *Regimen sanitatis* di Avenzoar (Ibn Zuhr), medico andaluso contemporaneo di Averroè, tradotto in latino nel 1299 a Montpellier grazie

28. *Ibid.*, lib. 3, fen 13, tract. 3, c. 5, *De cura* [debilitatis digestionis], f. 279vb.

29. Questo avviene perché – per tutti i medici, non certo solo per Avicenna – la parte alta dello stomaco è posizionata a sinistra, mentre quella bassa a destra. Cf. tra i molti esempi possibili, il *Colliget* di Averroè, lib. I, c. xxv, Venezia 1497, f.46vb: «Et ideo dicitur quod caput stomaci quiescit in parte sinistra et fundum in parte dextra».

alla collaborazione tra un filosofo ebreo e un chirurgo cristiano³⁰. Siamo ormai vicini all'epoca in cui Pietro scrive sia il *Conciliator* sia l'*Expositio problematum*. Nel 1285, peraltro, anche il *Colliget* di Averroè era stato tradotto in latino. In esso, però, non si ritrova alcuna riflessione sull'importanza della postura nel sonno³¹.

È in effetti proprio alla tradizione dei *regimina sanitatis*, e alle sezioni sull'igiene del sonno in particolare, che bisogna rivolgersi per trovare un qualche approfondimento sul tema. Tanto più che la terza fen del primo libro del *Canone* di Avicenna, che include

30. Il testo è disponibile in due versioni latine, frutto dell'elaborazione in fasi successive, e contiene due rimandi al nostro tema. Il primo suggerimento è quello di girarsi da un lato all'altro nel sonno in maniera non troppo affrettata, per non guastare la digestione; il secondo riguarda l'ordine da seguire nel coricarsi, prima sul fianco destro e poi sul sinistro. Riporto le citazioni tratte da entrambe le versioni (seguite dalla mia traduzione italiana). Cf. M. McVaugh, G. Bos, J. Shatzmiller (eds), *The Regimen sanitatis of «Avenzoar»: Stages in the Production of a Medieval Translation*, Leiden-Boston 2019, c. 23 e 28, 99-104 e 125-32 rispettivamente: «Et caveat ne subito de uno latere ad aliud se vertat, quoniam digestionem retardat et grossiciem generat / Caveat autem ne subito de uno latere ad aliud se convertat, quoniam digestionem retardat et tumorem generat» (E fai attenzione che [egli] non si volti subito da un fianco all'altro, poiché questo ritarda la digestione e genera gonfiore / fai attenzione che non si volti subito da un fianco all'altro, poiché questo ritarda la digestione e favorisce la tumefazione); «Et cum lectum intraveris vigilando, concumbes in latere dextro, et cum dormieris in sinistro revertere in duabus partibus noctis / Et cum existens in lecto vigilaveris, decumbe in dextro latere, et cum dormire volueris in sinistro, sompno utere duabus partibus noctis» (Quando sarai entrato nel letto, da sveglio, ti coricherai sul fianco destro, e dormendo ti girerai sul fianco sinistro nelle due parti della notte / E quando a letto sarai sveglio, sdraiati sul fianco destro, quando vorrai dormire sul sinistro, sfrutta le due parti della notte durante il sonno). Rispetto all'edizione citata, ho omesso una virgola tra le parole 'sinistro' e 'revertere' nel secondo passaggio testuale. Gli editori del *Regimen* propongono la seguente traduzione inglese, che non corrisponde del tutto a quella da me fornita, precisando che entrambe le versioni latine divergono in questo passaggio da quella ebraica: «And if you wish to fall asleep, turn on your right <side>, while for sleeping, on the left; and accustom yourself to sleep no more than two-thirds of the night» (*ibid.* 198, nota 231).

31. Nessun consiglio, prevedibilmente, si trova nel c. 21 del secondo libro, di natura teorica (*Quod est de somno*), né nel c. 41 del terzo libro (*Quod est de accidentibus somni et vigilarum*). Niente però neppure nel libro sesto, che include un *regimen sanitatis* con due capitoli sul sonno (c. 5, *Quod est de operationibus somni et vigilie*, e c. 6, *Quod est de regimine eius per somnum et vigiliam*).

come abbiamo visto due delle tre osservazioni, almeno a prima vista poco omogenee, sull'alternanza della postura sui due fianchi nel sonno, è proprio la meno commentata in assoluto dagli autori medievali³².

Aldobrandino da Siena, nel suo celebre *Régime du corps* (1256), ripete per esempio questa regola aurea senza problematizzarla; seguono concise indicazioni sulle posizioni prona e supina e i loro difetti, che sembrano calcate sul testo di Avicenna, con l'aggiunta della notazione che girarsi troppo spesso non è sano: lo scopo è sempre la digestione, o «cuire la viande à point», per usare le parole di Aldobrandino³³.

Una parte del capitolo 5 dell'altrettanto celebre *Regimen sanitatis ad regem Aragonum* (1305-1308) di Arnaldo da Villanova, intitolato *De dormicione et corporis tranquillitate*, è dedicata alla corretta postura del sonno negli individui sani. Vale senza dubbio la pena far riferimento a questa sezione, perché le considerazioni di Arnaldo sono più dettagliate di quelle di molti altri. L'attenzione, nondimeno, è anche in questo caso tutta e solo rivolta al processo digestivo e alla posizione relativa di fegato e stomaco nella cavità addominale. Il primo sonno, scrive Arnaldo, dovrebbe svolgersi sul lato destro affinché il fegato si trovi posizionato sotto allo stomaco e lo riscaldi come fa il fuoco sotto una pentola³⁴. In

32. Cf. N. G. Siraisi, *Avicenna in Renaissance Italy. The Canon and Medical Teaching in Italian Universities after 1500*, Princeton 1987, 57: «The insignificant position accorded to Canon I.3. in medieval university education in medical theory is further indicated by deficiency of commentary». Vedi anche E. Wickersheimer, «Une liste dressée au XV^e siècle des commentateurs du premier livre du Canon d'Avicenne et du premier livre des Aphorismes d'Hippocrate», *Janus*, 34 (1930), 33-37.

33. Cf. Aldobrandino da Siena, *Le Régime du corps de Maître Aldebrandin de Sienne, texte français du 13^e siècle [...]*, eds. L. Landouzy, R. Pépin, Paris 1911, partie 1, capitales de dormir, 20-21: «quant il commence à dormir, qu'il gise sor le destre costé, et puis se tourt sor le senestre [...]. Encore li torners de l'i costé sor l'autre souvent est malvais et ne laisse mie cuire le viande à point».

34. Arnau de Vilanova, *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, 423-70 (434) (cf. nota 5): «qui vero sani sunt corpore debent in primo sompno supra dextrum latus dormire, ut epar, quod citra cor plus habundat naturali calore, subiaceat stomacho tanquam ignis subpositus lebeti». Una trattazione maggiormente teorica sul tema del sonno e della veglia, sulla falsariga del *De somno et vigilia* aristotelico, si trova invece nello *Speculum medicinae* di

un secondo momento, soprattutto se l'individuo giudica necessario continuare a dormire, ci si dovrà girare sul lato sinistro³⁵. La ragione addotta da Arnaldo per iniziare il sonno sul fianco destro, e cioè la migliore digestione garantita dalla posizione del fegato, che scalderebbe lo stomaco a lui sovrapposto come la fiamma scalda la pentola, non è però accettata da tutti. Il medico milanese Maino de Maineri, per esempio, nel suo *Regimen sanitatis* (1330), probabilmente memore del passaggio del *Canone* sopra citato³⁶, spiegherà che tutti coloro che pensano a questa modalità di azione del fegato sullo stomaco si sbagliano: la digestione migliore avviene sul fianco sinistro, perché è in questa posizione che il fegato ricopre lo stomaco e lo riscalda, come una gallina quando cova le sue uova³⁷.

Arnaldo. Cf. S. Grau Torras, *La recepció d'Aristòtil en la medicina d'Arnau de Vilanova (c. 1240-1311). Estudi de les citacions i anàlisi dels continguts en l'obra mèdica autèntica*, Tesi doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona, 2015, 186-92. Un riferimento alla 'lateralizzazione' della posizione del corpo nel sonno è contenuto nel c. 78 dello *Speculum*, ancora una volta relativo alla digestione e alla posizione del fegato: «Effectuum autem calefactionis et humectationis interiorum est inequalis propter diversam formam decubentis. Nam eorum viscera maxime calefiunt et amplius epar, qui supra latus epatis dormiunt», *ibid.* 188.

35. Arnau de Vilanova, *Regimen sanitatis*, 434: «Cum autem fuerit primus sompnus expletus, non est necessarium hiis que temperate reficiuntur amplius dormire. Sed, si quando plus debito sumeretur aut aliquid quod esset grave ad digerendum, tunc dormiens non excitaretur a primo sompno propter perfeccionem digestionis, sed propter stimulum superfluitatis aggregate in membris, sicut urine in vesica vel fumorum in lacertis aut screatus in pectore vel similibus. Quibus expulsis urinando vel tussiendo vel membra tendendo, adhuc expediens erit ad sompnum redire; quod perpendetur ex ponderositate capitis et gravedine palpebrarum. Et tunc, ne fumis conclusis epar supercalescat, convenit iacere super latus sinistram, nam cibo fere digesto minus minor calor sufficit ad perficiendum digestionem quam crudo. Supinus autem nunquam debet sanus dormire [...]. Similiter sanis, et stomachus habentibus calidum vel temperatum, non expedit supra ventrem dormire propter cervicis contorsionem et stomachi compressionem».

36. Avicenna, *Liber canonis*, lib. 3, fen 13, tract. 3, c. 5, *De cura* [debilitatis digestionis], f. 279vb. Vedi *supra* nota 28.

37. Maino de Maineri, *Regimen sanitatis*, c. 8, Lugduni 1586, 20: «Quidam autem dicunt quod decubitus supra dextrum latus iuvat digestionem, quia tunc hepar supponitur stomacho sicut ignis lebeti. Hec autem imaginatio calefaciendo ad modum ignis sed amplexando cibum in stomacho est falsa. Nam hepar digerit cibum in stomacho sicut gallina ovum et quia dor-

Senza alcuna pretesa di esaustività, mi sembra di poter dire che in linea generale gli autori dei *regimina* medievali che ho considerato si accontentino di rimandare al precetto avicenniano dell'alternanza nel sonno tra la posizione sul fianco destro, prima, sinistro e ancora destro poi, discutendone i presupposti unicamente in termini di vantaggi o svantaggi per il processo di digestione dei nutrienti, permessa e facilitata dal calore naturale che nel sonno si concentra all'interno del corpo³⁸.

Meglio dormire sul fianco destro o su quello sinistro? La differentia 123 del Conciliator

Nella *differentia 123 del Conciliator* (*Utrum super dextrum latus dormiendum sit melius vel contra*), Pietro d'Abano introduce un elemento di novità fin dal primo argomento, richiamando la sesta sezione dei *Problemata* pseudo-aristotelici, rimasti fino a questo momento piuttosto in ombra nelle discussioni medievali: meglio sarebbe dormire sul fianco destro, perché è questa la posizione che concilia maggiormente il sonno, secondo (lo pseudo-)Aristotele³⁹. L'argomento successivo a favore del sonno sul fianco destro è invece quello già incontrato in Arnaldo da Villanova: distesi sulla destra, lo stomaco digerisce meglio, perché scaldato dal fegato proprio come la pentola viene scaldata dal fuoco sottostante. Poiché il calore tende sempre verso l'alto, è bene che

miendo supra sinistrum latus perfectius amplectitur» (cit. in Gil-Sotres, «La higiene medieval», 284).

38. Il consiglio di dormire alternando queste posizioni si ritrova, riportato in maniera acritica e cursoria, anche in molti autori rinascimentali, per esempio quelli considerati da J. Hernández, «Le sommeil dans la médecine de la Renaissance», in V. Leroux, N. Palmieri, C. Pigné (dir.), *Le sommeil*, 339-53. Ambroise Paré, Jean Fernel, Leonhart Fuchs, Cristóbal de Vega ripetono che l'alternanza delle posizioni deve rispettare l'ordine destra-sinistra. Giovanni Argenterio inverte invece quest'ordine nel suo trattato monografico sul sonno e la veglia. Cf. *Ibid.*, 352.

39. *Conciliator*, diff. 123, f. 180r: «Quod super dextrum latus dormiendum sit melius, ostenditur, quoniam super illud latus est aptius dormiendum, super quod magis advenit somnus. Hoc autem est super dextrum, *Problematum* 6». Come già notato (cf. nota 3), la prima traduzione latina del trattato, ad opera di Bartolomeo da Messina, risale al 1266.

quello che deve essere digerito sia posto sopra alla fonte di calore, non sotto. Seguono una serie di altre giustificazioni legate all'anatomia e alla posizione del fegato e delle membra ad esso vicine⁴⁰. L'ultimo argomento non riguarda più la digestione bensì la luce. Dormire sul fianco destro comporterebbe una sorta di conversione (alterazione, mutamento) verso le tenebre, che favoriscono naturalmente il sonno, così come la luce provoca la veglia e nei casi più gravi l'insonnia. La ragione addotta da Pietro fa leva sulla similitudine che sussiste tra la luce e gli spiriti, che vengono da essa attratti verso l'esterno del corpo, turbando la quiete e il riposo. È anche per questo che quando ci corichiamo sulla sinistra restiamo svegli e ci stanchiamo:

«Amplius tenebrae conferunt ad melius dormiendum, propter lumen namque spiritus moventur progredientes in extra ex similitudine quam habent ad illud. Unde lumen et loci illuminatio ponitur causa saharae, tertio prima⁴¹. Sed quando dormitur super dextrum, fit conversio ad tenebras, *Problematum* 6⁴². Palin instauratur fatigatio, quae est propter fulciri super sinistra in vigilia, itaque super dextrum dormiendum est latus»⁴³.

Il riferimento alla «conversio ad tenebras» rimane anche qui abbastanza enigmatico, ma l'*Expositio Problematum* ci verrà in soccorso. Restando alla *differentia* 123, Pietro passa poi agli argomenti *in oppositum*, quindi a favore del sonno sul lato sinistro, «invertendo» prima di tutto l'argomentazione sulla digestione. Lo fa citando il passo del *Canone* di cui ci siamo già occupati: è la *comprehensio* dello stomaco da parte del fegato, e non il contrario,

40. «Rursus quando dormitur super dextrum, venter in quo digerenda continentur, superponitur hepatis calido, et humido digestivo, velut lebes igni. Quod autem ei superponitur, digerens melius decoquit quam id quod superponitur: cum calidum superiora petat continue. Adhuc melius est dormire super illud latus, a quo epar et membra chilum et chimum melius possunt et convenientius attrahere. Hoc vero est, quando super dextrum dormitur propter vicinitatem hepatis ad meseraicas, et membrorum ad hepar», *Ibid.*

41. Il riferimento è qui al *Liber canonis*, lib. 3, fen 1, tract. iv, c. 4, *De vigilijs et sahara*, 482: «Sahara vero est superfluitas in vigilia, et egressus a re naturali». La luce è da Avicenna posta tra le cause dell'insonnia.

42. Aristotele, *Problemi*, VI.7, 121.

43. *Conciliator*, diff. 123, f. 180ra.

a facilitare la digestione durante il sonno⁴⁴ (così come è la gallina di Maino de Maineri che covando permette la schiusa delle uova). Senza contare, spiega Pietro tramite un rimando alla *differentia* 47, che è più comodo dormire sul fianco più vile, perché le superfluità tendono a raccogliersi da quella parte, e il lato più vile è certamente il sinistro⁴⁵. Il fianco sinistro è il migliore per dormire anche considerando che, come spiegato nel problema VI.7, è sul quel lato che ci si distende con maggiore piacere da svegli⁴⁶. Dormire sul fianco sinistro sarebbe più indicato, infine, perché questa posizione rende il corpo maggiormente resistente rispetto alla freddezza della milza e all'umore melancolico. La ragione è la stessa già messa in campo poco sopra: solo così il lato più caldo, cioè il destro, si può sovrapporre a modo di coperta a quello più freddo, il sinistro⁴⁷. Pietro conclude questa parte rimandando alla «sua traduzione» dei *Pronostici* ippocratici, libro 1, là dove – nel passo che ho già ricordato – si poteva leggere che il fianco sul quale dormire è indifferente⁴⁸.

44. *Conciliator*, diff. 123, f. 180ra: «In oppositum, tredicesima tertio, somnus super sinistrum est plurimi iuvamenti in confortando digestionem propter comprehensionem hepatis super stomacum». Cf. Avicenna, *Liber canonis*, lib. 3, fen 13, tract. 3, c. 5, De cura [debilitatis digestionis], f. 279vb.

45. *Conciliator*, diff. 123, f. 180ra: «Adhuc sicut commodius dormiendum est super vilis latus, ut superflua decurrant ad ipsum, sic etiam capite ob hoc praecipitur dormire elevato, latus autem vilis est sinistrum, differentia 47». Nel discutere l'origine delle vene dal fegato (diff. 47, *Utrum venae oriantur ab hepate, necne*, ff. 69vb-71ra), Pietro – come in molti altri luoghi del suo testo – aveva ribadito la maggiore nobiltà del lato destro del corpo: «Unde cum natura produxerit organa talia in parte dextra, quibus (ut monstratum est) et motus cum vita potest ultimo perdurare, non autem in sinistra, concludendum simpliciter latus dextrum sinistro nobilior, nam in eo praefata ordinasset, si tante foret nobilitatis ut dextrum», f. 70va.

46. *Ibid.*: «Rursus super illud latus melius dormiendum, super quod delectabilius accumbimus, huiusmodi vero est sinistrum, *Problematum* 6, super ipsum namque est fulciri».

47. *Ibid.*: «Etenim frigiditati resistitur splenis: ita et melancoliae cum latus calidius ad modum coopertorii superponatur ei, propter quem super latus dormiendum erit sinistrum melius».

48. *Ibid.*: «Quod autem indifferenter super utroque sit dormiendum, videtur elici ex *Pronosticorum* I secundum meam [ed.: mei] translationem ita 'Iacentem vero decet suscipi egrotantem a medico in latere dextro, vel sinistro': huiusmodi autem indifferentiam, vel disfunctionis ostendit nota». Il passo dei *Pronostici* cui Pietro fa riferimento è quello che abbiamo già ana-

Esposte le ragioni a favore e quelle contrarie al sonno sul lato destro, Pietro spiega (*propter primum*) che ci sono in realtà quattro modi di coricarsi su di un «lato» riferiti alla superficie del corpo, quando non si è in piedi o seduti, e questi sono il destro, il sinistro, quello anteriore e quello posteriore; nel lato anteriore si concentrano i sensi; quello posteriore è il lato del movimento. Per spiegare cosa si intenda per lato destro e sinistro, si rimanda alla *differentia* 183, dedicata alla maggiore o minore difficoltà nella cura della paralisi a seconda che venga colpito il lato destro o quello sinistro del corpo⁴⁹. Al di là delle singole argomentazioni in favore dell'una o dell'altra ipotesi, nella *differentia* 183 è ribadito semplicemente, in accordo a una compatta e plurisecolare tradizione filosofico-medica, che il lato destro del corpo è relativamente più caldo, più secco, più mobile, più nobile, dotato di una *virtus regitiva* più forte, e anche quindi di una maggiore capacità di autoguarigione e di espulsione delle sostanze nocive⁵⁰. Pietro conclude

lizzato (vedi nota 9). Il riferimento, da parte di Pietro, ad una propria traduzione del *Prognostico* di Ippocrate era già stato notato da Thorndike, che precisava in primo luogo come l'allusione potesse essere più al commento galenico dei *Prognostici*, e, secondariamente, come la traduzione di questo testo sia solitamente attribuita a Costantino Africano, a Gerardo da Cremona o ad anonimi. Cf. L. Thorndike, «Translations of Works of Galen from the Greek by Peter of Abano», *Isis*, 33.6 (1942), 649-53. Stefania Fortuna ha più di recente attribuito una traduzione anonima del *Prognostico* con il commento di Galeno a Niccolò da Reggio, datandola al primo quarto del XIV secolo. Cf. S. Fortuna, «Le traduzioni di Niccolò da Reggio: nuove attribuzioni e datationi», *Galenos*, 8 (2015), 79-103 (79). Sull'uso non sempre letterale di termini come *mea translatio*, *transduxi*, etc. da parte di Pietro (in riferimento però alla traduzione dei *Problemata* pseudo-aristotelici) per indicare talvolta delle parafrasi, delle esposizioni o comunque degli studi personali del testo, cf. G. Federici Vescovini, «L'*Expositio succincta Problematum Aristotelis* de Pierre d'Abano», in *Aristotle's Problemata in Different Times And Tongues*, 55-69.

49. Petrus de Abano, *Concliator*, diff. 123, f. 180ra: «Propter primum quidem sciendum quod latus hic quaesitum est corporis superficies, super quam homo declinat, quando ab erectione aut sessione desistit, vel medio. Est autem quadruplex: dextrum, sinistrum, anterius et posterius. Quid autem sit dextrum, et sinistrum, ostendetur differentia 183. Anterius autem est in quo magis sunt sensus: posterius vero motus. Super anterius autem iacere super ventres est prosterni. Posterius vero supine super dorsum. Quid autem per dormiendum importetur: differentia visum 108».

50. Petrus de Abano, *Concliator*, diff. 183, *Utrum paralysis sinistri lateris sit curationis difficilioris ea, quae dextri, necne*, f. 240rb: «[...] Adhuc ubi est ratio

questo primo punto con un altro rimando intertestuale, questa volta alla *differentia* 108, per tutto ciò che riguarda i modi e i tempi del sonno in relazione alla salute, cioè al luogo del *Conciliator* in cui più si concentra la riflessione del medico sulla fisiologia del sonno⁵¹. Nel secondo punto della sua trattazione (*propter secundum*), Pietro riconosce che tutte le ragioni sopra esposte ancora non sono sufficienti a spiegare perché alcuni individui preferiscano dormire sul fianco destro mentre altri su quello sinistro, e sottolinea la necessità di un ulteriore approfondimento⁵².

Nella terza parte dell'argomentazione (*propter tertium*), è introdotto un precetto che conosciamo bene, perché è lo stesso già menzionato da Avicenna nel *Canone*⁵³: gli individui in salute cominciano il loro sonno sul fianco destro, poiché in questo modo il cibo scende meglio sul fondo dello stomaco, poi si

curationis maior, cum haec perficiantur contrario, ipsa completur melius. Ea vero in dextro reperitur laterum, cum sit calidum et siccum oppositum materie frigidae et humidae ut multum hanc passionem causantis, et non in contrario eius sinistro. Rursus ubi virtus regitiva fortior, cum ipsa sit morborum secundum Hippocratem curatrix, viaeque latioris, quibus potest materia evacuari, et emitti, aegritudo facilioris est curationis. Hoc siquidem evenit in dextrum, cum laterum sit nobilior ac latius. Etiam aegritudo redditur difficilioris curae causa ipsius ampliore, sed in sinistro plus colligitur materiae frigidae, cum sit imbecillior, ex qua consurgit aegritudo haec frequentissime. Itidem defectus, et peccata in partibus ignobilibus contingunt magis, quam in earum oppositis. Et apparens de partibus: pars autem dextra mobilior sinistra, sicut antierius posteriori, et sursum eo quod deorsum».

51. *Ibid.*, diff. 108, *Utrum in principio paroxismi sit nocumentum somni deterius quam in aliis temporibus*, ff. 159rb-160vb. Per alcuni riferimenti alla teoria sul sonno esposta da Pietro nella *differentia* 108, cf. l'introduzione di Nicoletta Palmieri alla sezione *Perspectives médicales* del volume *Le sommeil - Approches philosophiques et médicales* e il contributo della stessa autrice all'interno del volume, «Théories du sommeil entre Antiquité tardive et Moyen Âge», risp. 179-208, 295-321 (riferimenti a Pietro alle pagine 196, 200, 304, 310). Sull'assenza di una reale controversia tra cardiocentrismo aristotelico e encefalocentrismo galenico per quanto riguarda la teoria sul sonno negli autori medievali, cf. soprattutto J. Chandelier, «Le Sommeil, ses causes et son origine selon les médecins arabes et leurs commentateurs latins», in *Ibid.*, 323-38.

52. Petrus de Abano, *Conciliator*, diff. 123, f. 180ra-b: «Propter secundum vero sciendum aliquos magis laudabile super latus dextrum simpliciter esse dormiendum protulisse, alios vero super sinistrum, quorum sunt praetacta motiva. Sed eorum defectus apparebit consequenter, non enim simpliciter est hoc verum enuntiare, sed cum determinatione ampliori».

53. *Liber Canonis*, lib. I, fen 3, doct. 2, c. 7, f. 58vb.

girano e dormono sul sinistro più a lungo, per permettere allo stomaco di completare il processo digestivo, e ritornano infine a dormire sul fianco destro. Pietro cita naturalmente Avicenna, ma la prima fonte menzionata è il *Secretum secretorum* pseudo-aristotelico⁵⁴, un testo che potrebbe dunque costituire anche la fonte del medico persiano e di tutti coloro che dopo Avicenna avevano ripetuto questa formula⁵⁵ (anche se in molte versioni del *Secretum* troviamo solo il binomio fianco destro–fianco sinistro)⁵⁶.

54. Vero e proprio ‘bestseller’ di epoca medievale, il *Secretum secretorum* è una compilazione araba pseudoepigrafa del IX secolo. Enciclopedia e *speculum principis* insieme, il trattato è scritto sotto forma di epistola e raccoglie i consigli – etici, politici, medico-dietetici e fisiognomici – che Aristotele avrebbe indirizzato ad Alessandro Magno per istruirlo sul buon governo di se stesso e degli altri. Sulle traduzioni latine e il successo dell’opera nell’Occidente latino, cf. almeno S. J. Williams, *The Secret of Secrets. The Scholarly Career of a Pseudo-Aristotelian Text in the Latin Middle Ages*, Ann Arbor 2003.

55. Petrus de Abano, *Conciliator*, diff. 123, *Ibid.*, f. 180rb: «Propter tertium vero sciendum quod corporibus existentibus sufficienter inculpate sanis, prius incipiendum est dormire super latus dextrum, deinde dormiendum est super sinistrum diu, ut digestio perficiatur stomaci, et tandem super dextrum iterum revertendum, unde Aristotelis Alexander: ‘Dormi temperate primo super dextrum latus una hora, deinde super sinistrum, et illis perforce dormitionem’, primo vero tertia ubi magis hic sermo completur. Oportet ut post comestionem primo super dextrum latus dormiat pauco tempore, deinde super sinistrum revolvatur, postea revolat se super dextrum. Super dextrum quidem primo dormiendum ut alimentum fundum petat ventris, in quo propter carnositatem et propinquitatem ad epar et zirbum perfectior efficitur digestio».

56. R. Steele (ed.), *Secretum Secretorum cum glossis et notulis [...] fratris Rogeri*, Oxford 1920, 73: «et requiesce primo una hora super latus dextrum deinde ad sinistrum revertere, et super illud dormicionem perforce, quia latus sinistrum frigidum est et ideo indiget calefaccione». È interessante notare il commento di Ruggero Bacone a questo passo, perché attribuisce ad Avicenna il suggerimento di invertire l’ordine delle posizioni del sonno (sinistra-destra–sinistra) in caso di debolezza: «Hoc intelligendum est in sanis et bene dispositis, set debiles debent primo dormire super latus sinistrum, sicut docet Avicenna, et secundo super dextrum et in fine super sinistrum ut hic dicit», *ibid.*, 73. Il riferimento di Bacone sembra essere al capitolo di Avicenna sulla cura della digestione debole citato sopra (lib. 3, fen 13, tract. 3, c. 5, f. 279vb), anche se la corrispondenza non è perfetta. Per un utilizzo di questo passaggio sulla posizione del sonno, incompleto in alcuni testimoni manoscritti, come indicatore della relazione tra la cosiddetta versione lunga (orientale) e corta (occidentale) della complessa tradizione manoscritta del *Secretum*, cf. M. Manzalaoui, «The Pseudo-Aristotelian *Kitāb Sirr al-asrār*. Facts and Problems», *Oriens*, 23/24 (1974), 147–257 (172–73).

La spiegazione proposta da Pietro ricalca indubbiamente quelle che già conosciamo, ma è più articolata e coerente. All'inizio è necessario giacere sulla parte destra affinché il cibo possa meglio raggiungere il fondo dello stomaco, dove, a causa della sua carnosità e della sua vicinanza al fegato e all'omento, la digestione può aver luogo in modo più completo. Quando ci si sdraia sul fianco destro, il fegato funge inoltre da cuscino per lo stomaco (*velut pro culcitra*), un guanciale sopra il quale lo stomaco si adagia e digerisce meglio. Per questa stessa ragione, Pietro prescrive esplicitamente a coloro che assumono farmaci di sdraiarsi sulla parte destra, in modo che i vapori da essi rilasciati possano diffondersi più facilmente, prima di voltarsi sul fianco sinistro⁵⁷. Solo quando, dopo un breve periodo di tempo, il cibo è sceso interamente nello stomaco, è dunque opportuno girarsi sul fianco sinistro. In questa posizione il fegato non fungerà più da base o cuscino per lo stomaco, ma potrà trasmettere più efficacemente il proprio calore, avvolgendolo e quasi comprimendolo; per usare la stessa immagine di Pietro, il fegato si comporta nei confronti dello stomaco alla stregua di una mano che afferra qualcosa con le dita allargate e lo stringe infine leggermente (una sorta di *calor contractivus*, come scritto espressamente – senza ricorrere all'esempio della gallina e delle uova poi adoperato da Maino)⁵⁸. Ed è in questo modo che va inteso il principio avicenniano secondo cui il sonno sulla parte sinistra è estremamente benefico per la digestione a causa della *comprehensio* da parte del fegato sullo stomaco⁵⁹. Grazie a questa posizione, inoltre, il fegato si spinge maggiormente verso il mesentero e gli intestini, in modo che il processo di trasformazione e attrazione del chilo possa avvenire attraverso un percorso più breve. Dopo che la

57. Petrus de Abano, *Conciliator*, diff. 123, f. 180rb: «Et ideo praecipio pharmacantibus super dextrum iacere, ut fumi a pharmaci resoluti melius possint per partes transire, postea vero quando solvuntur super sinistrum».

58. *Ibid.*: «Habebit etiam hepar suppositum calefaciens ipsum sui calore contractivo, quasi quodam pondere compressivo, ut inde figatur vehementius in illum. Amplectitur etiam et continet ventrem omniqualque velut quis manu aliquid digitis comprehendit ampliatis, et demum parumper super eo constrictis, ut ea insinuat incisio».

59. Cf. *supra*, note 28 e 44. Il riferimento è sempre ad Avicenna, *Liber canonis*, lib. 3, fen 13, tract. 3, c. 5, f. 279vb.

digestione nello stomaco è stata completata, conviene tuttavia tornare a dormire sulla parte destra, affinché il fondo dello stomaco, inclinandosi appunto verso destra, si apra e consenta la progressiva espulsione del peso superfluo in esso contenuto (e ciò rende ragione dell'altro principio avicenniano già più volte menzionato, secondo cui il sonno sulla parte destra favorisce la velocità della discesa del cibo)⁶⁰. Tuttavia – come Pietro non può far a meno di concedere – alcuni per abitudine dormono solo su un lato, o per la profondità del sonno, o per la breve durata del riposo notturno o anche a causa dell'ingestione di cibi ricchi di vapori. È allora preferibile non agitarli o 'eccitarli', né farli spostare dal lato su cui stanno dormendo prima che sia necessario svegliarli; per tutti costoro lo spostamento da un fianco all'altro potrebbe infatti turbare il sonno. Queste persone dovrebbero essere gradualmente indotte a dormire secondo le posizioni appena descritte; se tuttavia non sono appunto abituate a cambiare posizione nel sonno, è opportuno che – una volta che il cibo sia sceso nel fondo del ventre alzandosi in piedi o grazie a una passeggiata – si stendano sulla sinistra⁶¹.

Tutto ciò, naturalmente, se ci si riferisce ad individui sani. Per le ragioni esposte, è meglio che dorma sulla parte sinistra chi soffre invece di disturbi intestinali (flusso del ventre), sul fianco destro chi soffre di stipsi. Allo stesso modo, chi ha il fegato caldo dovrebbe evitare di dormire sopra di esso, quindi sulla destra; chi ha l'intestino freddo deve dormire sulla parte sinistra⁶².

60. Cf. *Ibid.*

61. Petrus de Abano, *Conciliator*, diff. 123, f. 180rb: «Aliqui tamen habent ex consuetudine, ut super alterum solum dormiant latus, aut propter somni profunditatem, vel brevitatem noctis, ex alimentis repleti vaporosis, ut non excitentur, neque de latere illo moveantur prius quam opus sit eos evigilare. Qui siquidem paulatine ad id quod dictum est sunt reducendi, si autem non vertatur in somno, melius fit, ut apparet quod, postquam cibus descenderit in fundum ventris erectione vel quam modica deambulatione, super sinistrum se deponere».

62. *Ibid.*: «Dixit autem in sanis cum determinatione, eo quod si quis ventrem habuerit fluxum oportet eum super sinistrum propter praetactum iacere, si autem constipatum propter causam oppositam super dextrum est accubandum. Similiter habens hepar calidum debet cavere, ne super illud dormiat; ventrem vero habens frigidum super sinistrum latum accumbat».

Pietro passa a questo punto a considerare le altre due posizioni in cui è possibile dormire. Quella prona, sulla pancia, è particolarmente raccomandata per coloro che hanno l'intestino molto freddo; essa infatti favorisce entrambe le fasi della digestione (trattenendo e concentrando il calore naturale) e predispone l'eliminazione delle superfluità, come aveva detto Avicenna – ricorda Pietro – nella terza fen del libro I del *Canone*, il secondo luogo avicenniano che abbiamo considerato⁶³. La posizione supina, sul dorso, in linea con la tradizione, è la peggiore di tutte, poiché da un lato crea una distanza tra i diversi organi coinvolti nella digestione; dall'altro impedisce l'eliminazione delle superfluità, spingendole anzi verso il cervello, la nuca e i nervi. Dormire supini predispone inoltre – come abbiamo già letto in Avicenna e nei passaggi galenici citati da al-Rāzī⁶⁴ – a malattie come l'apoplessia, la frenesia fredda (ovvero la letargia) e l'incubo. La ragione è quella che conosciamo: le superfluità restano nella parte posteriore (del capo), priva di vie di uscita (come sono invece naso e bocca), e si accumulano. In generale, come già consigliato da Ippocrate, è poi utile per una buona digestione dormire ripiegati, non interamente distesi, perché in tal modo gli organi della digestione sono più vicini l'uno all'altro.

Dormire sulla parte destra o sinistra può essere raccomandato per preservare la salute, o a volte per fini prognostici, poiché quando qualcuno giace sulla schiena, a meno che non sia per abitudine o per stanchezza momentanea, manifesta l'incapacità della virtù animale di sostenere i muscoli laterali (altro tema che Pietro attinge dalla tradizione dei *Prognostici*)⁶⁵. Quanto al fatto di dormire in posizione prona, può essere interpretato, in termini diagnostici e prognostici, come segno di un malessere di stomaco⁶⁶. Tuttavia,

63. Cf. nota 26.

64. Cf. note 23 e 27.

65. Petrus de Abano, *Conciliator*, diff. 123, f. 18orb: «Adhuc aliquando petitus est accubitus super latus dextrum, vel sinistrum propter conservationem sanitatis, ceu nunc interdum vero prognosticationis gratia, quando enim quis iacet super dorsum, nisi consuetudine vel fatigatione fiat, denotat animale[m] virtutem ita prostratam, cum eius instrumentis, ut se nequeat super musculos laterum sustentare».

66. *Ibid.*: «Super ventrem iacere, cui sano dormire insuetum ita malum, quia desipientiam denotat, aut eorum qui circa ventrem dolorem, ut denotant iliaci et colici, sic igitur tacta sit veritas cum eius brevioribus fulcimentis».

in una delle risposte agli argomenti, Pietro precisa che i benefici o gli svantaggi del posizionamento del corpo durante il sonno non costituiscono – in sé – un vero e proprio segno prognostico⁶⁷.

Le risposte agli argomenti che chiudono la *differentia* 123 riprendono sostanzialmente alcuni degli elementi che abbiamo già ritrovato nei testi richiamati in precedenza. Dormire sul fianco destro può talora produrre un sonno più profondo in ragione della fatica del movimento effettuato da svegli (movimento che attiene in prima istanza proprio alla parte destra)⁶⁸. Può anche essere che alcuni si addormentino più spesso sulla parte destra, ma ciò non significa che sia necessario dormire esclusivamente su di essa, poiché in quel caso la digestione – come ormai sappiamo – non si svolge in modo adeguato e l'eliminazione delle superfluità non avviene in modo efficace⁶⁹. Pietro ribadisce poi che il calore del fegato fa sentire maggiormente la sua azione quando è posizionato sopra lo stomaco, e non al di sotto di esso, adducendo un ulteriore esempio (un ferro incandescente induce maggior calore quando viene appoggiato sopra qualcosa, e non al di sotto di esso, poiché nel primo caso il calore è rafforzato dal peso che preme e comprime, nel secondo si tratta di un calore che si sviluppa verso l'alto senza esercitare alcuna pressione)⁷⁰. La posizione sul fianco sinistro è anche quella che permette alle arterie mesenteriche di essere più prossime al fegato, e di partecipare più agevolmente al processo di digestione. Lasciando da parte gli argomenti connessi alla digestione e quelli legati al piacere di sdraiarsi in una data posi-

67. *Ibid.*: «Ad ultimum etiam quid dicendum, apparuit, cum hic quaeratur accubitus iuvamentum et non ipsius prognostica significatio».

68. *Ibid.*: «Ad primum dicendum quod adiacere super dextrum per accidens plus advenit somnus, ut propter motum laboriosum, qui fuit in vigilia, et precipue in laborantibus».

69. *Ibid.*: «Aut dicendum quod licet super ipsum somnus magis occurrat, non tantum est super id dormiendum, cum non sic, ut ostensum, celebretur digestio, et superfluitatum adveniat excretio».

70. *Ibid.*: «Ad aliud dicendum quod quando hepar superponitur ventri, magis calefacit, quam quando supponitur, sicut calibs inflammatus superimmissus magis laedet quam submissus, iuvatur enim pondere imprimente ac compressione. Neque est simile de calore simplici ente in corpore subtili alta petenti, et in grosso compacto per compressionem corporis in corpus agente».

zione, resta da chiarire la questione della luce. Nella *differentia* 123, Pietro propone una spiegazione piuttosto sintetica, e – per sua stessa ammissione – valida solo per coloro che dormono in luoghi non protetti dalla luce, cosa che solitamente non avviene: (lo pseudo-)Aristotele farebbe cioè appello al principio secondo cui l'occhio destro vede in generale più chiaramente del sinistro; quando ci si sdraia sul fianco destro, l'occhio destro si trova in una posizione maggiormente preclusa alla luce, e questo concilierebbe maggiormente il sonno⁷¹.

In definitiva, nel *Conciliator*, Pietro riprende, approfondisce e organizza in un quadro più coerente (che minimizza le differenze rintracciabili nel *Canone* avicenniano) i principali elementi delle discussioni precedenti intorno al rapporto tra sonno e digestione, ma soprattutto introduce un aspetto sostanzialmente trascurato in esse, cioè i quesiti della sesta sezione dei *Problemata*. È quindi opportuno rivolgersi ora all'*Expositio problematum* dello stesso Pietro per verificare la presenza di eventuali indicazioni aggiuntive intorno alla posizione nel sonno.

Non è solo questione di stomaco. L'Expositio problematum Aristotelis di Pietro d'Abano

Affrontando il quinto problema della sezione VI dei *Problemata*, Pietro è costretto in primo luogo a confrontarsi con l'affermazione secondo cui gli uomini desiderano in generale addormentarsi sul fianco destro⁷². Seguendo l'autore pseudo-aristotelico, come prima spiegazione 'più plausibile e logica' è richiamato il fatto che gli individui che sono svegli e quelli che dormono si trovano

71. *Ibid.*: «Ad aliud dicendum quod causa Aristotelis probabilis est, et fortassis secundum aliorum opinionem, sic enim multotiens loquitur in illo libro, imaginatur enim oculum dextrum perspicacius videre, quando ergo super dextrum, tunc declinans dexter occultatur, ut non videat, quando autem super sinistrum, evenit contrarium. Aut dicendum quod illud verificatur in loco lucido, obscuro enim sicut magis dormitur non videtur referre».

72. Petrus de Abano, *Aristotelis stagirite philosophorum summi problemata atque divi Petri Apponi Patavini eorundem expositiones* [...], Mantuae 1475, *particula sexta, quinto problema*, f. 91va (ho riportato il testo del problema VI.5 all'altezza di nota 14).

in stati opposti con disposizioni opposte. Se dunque le persone in stato di veglia si sdraiano sul fianco sinistro (il riferimento è con ogni probabilità ai banchetti, come già ricordato), coloro che intendono dormire si sdraieranno sul fianco opposto⁷³. Ma l'aspetto per noi più interessante è che Pietro ritiene che il testo del problema che sta commentando tramandi una lezione corrotta, là dove si dice che coloro che sono svegli si sdraiano sulla destra (!), e cerca di renderne ragione⁷⁴:

«Scias quod communis littera est 'super dextram iacere', quam puto esse corruptam. Vult enim dicere ut expositum est 'sinistram' sicut apparebit in 7^o problemate, illic enim dicitur quod vigilamus adiacentes super sinistram et hoc videtur cum motus sit in dextris et fulciri sit in sinistris et motus fiat in vigilia»⁷⁵.

Coerentemente con quanto si legge nel successivo problema 7, il testo avrebbe dovuto recare 'sulla parte sinistra'. In alternativa, Pietro suggerisce – con un'ipotesi più artificiosa – che nel contesto del problema 5 «sdraiarsi sulla destra» in riferimento ai *vigilantes* voglia dire sdraiarsi con la parte destra in alto (*super dextra*, *idest superiori dextra*), e cioè sdraiarsi effettivamente sulla sinistra⁷⁶. In effetti, è più naturale pensare – spiega Pietro facendo appello, oltre che ai *Problemata*, anche al *De somno et vigilia* e al *De progressu animalium* – che chi si distende sul fianco destro lo faccia per dormire. Tutti i viventi cominciano infatti i loro movimenti con la parte destra (Pietro fa anche un esempio singolare relativo

73. *Ibid.*: «Quare est quod sompnus magis fit cum volentes dormire iacent super dextrum latus quam super sinistrum latus et ipsis etiam sic dormiendo iacentibus longior efficitur sompnus. Deinde 'Utrum quia': Solvit et assignat causam probabiliorem et loicam. Primo dicens hic esse quoniam vigilantes et dormientes contrario modo se habent, sicut dispositiones sunt contrarie, vigilantes enim super sinistram iacent quare econtrario erit in aliquo principio contrario, scilicet in sompno quia sompnus erit super dextram».

74. Ecco il testo con cui si confronta Pietro, cf. *Ibid.*: «Propter quid super dextris dormientibus magis advenit sompnus: Utrum quia econtrario se habentes vigilant et dormiunt quoniam igitur *vigilantes super dextra iacent*». Il corsivo è mio.

75. *Ibid.*

76. *Ibid.*: «Potest tamen ly 'dextra' sic exponi vigilantes iacere super dextra, *idest superiori dextra* scilicet existente et hoc est super sinistra iacere».

al modo di attraversare i ponti)⁷⁷ e si affaticano principalmente con la parte destra, che è il principio del moto: quando si ha sonno, questa stessa parte è anche quella che risulta maggiormente ‘legata’ (in base alla classica definizione del sonno come «sensuum ligatio» tratta proprio dal *De somno et vigilia*)⁷⁸. Come ultimo argomento (mettendo da parte in questo caso quelli relativi alla digestione) viene citato infine il fatto che il cuore sembra essere meno compresso e affaticato quando ci si sdraia sulla parte destra rispetto alla sinistra⁷⁹.

Il settimo problema della sezione VI – come già notato – si chiede come mai sia più piacevole distendersi sul fianco sinistro, ma dormiamo meglio sdraiati sul destro, a meno che l’abitudine opposta, una malattia o la disposizione del letto non lo impediscano⁸⁰. Il commento di Pietro da una parte conferma quanto già visto nel *Conciliator* – ovvero la scelta di operare una perfetta saldatura tra il *Secretum secretorum* e le indicazioni tratte dal *Canone* di Avicenna attraverso la tesi secondo cui, per una più

77. L’esempio richiamato da Pietro a testimonianza del fatto che il movimento trova sempre il suo principio a destra è in qualche modo originale: quasi tutti, dovendo attraversare un grande ponte, quando si dirigono da Sud a Nord lo prendono dal suo lato orientale, e quando si muovono in direzione contraria, da Nord a Sud, lo prendono dal lato occidentale (cioè sempre da destra). La guida a destra codificata secoli dopo potrebbe così essere interpretata come una conseguenza di lunga durata di questo principio aristotelico – anche se Pietro avrebbe avuto qualche difficoltà a spiegare la scelta opposta fatta nel Regno Unito e in molti Paesi dell’ex impero britannico! Cf. *Ibid.*, f.92vb: «Unde et animalia quando volunt moveri prius movent dextram quam sinistram, et quia motus fit in dextris fere omnes parum transeuntes magnum pontem cum vadunt a meridie in septentrionem appropinquant lateri pontis versus oriens, cum autem revertimur a septentrione in meridiem appropinquant lateri eius versus occidens».

78. *Ibid.*, f. 92vb: «Et merito super dextrum latus iacens melius dormit quam super sinistrum quia tunc quasi ligatur illud quod erat principium surrectionis et motus, scilicet pars dextra motus causativa et laboris». Per la definizione aristotelica, cf. Arist., *De somno et vig.*, I, 454b9–11.

79. Petrus de Abano, *Expositio problematum*, f. 92vb: «Rursus cor videtur minus coartari et fatigari quando aliquis iacet super dextrum quam super sinistrum».

80. *Ibid.*, ff. 92vb–93ra: «Propter quid accumbimus quidem super sinistra delectabiliter, dormimus autem super dextra magis [...] dum consuetudo opposita vel morbus non impediatur aut lecti dispositio» (ho riportato il testo del problema VI.7 all’altezza di nota 18).

corretta digestione, è meglio cambiare due volte posizione durante il sonno; dall'altra, propone una spiegazione più chiara e articolata della questione della luce e della vista, ovvero della lateralizzazione della visione in rapporto al sonno. Per quanto riguarda quest'ultimo aspetto, Pietro fa innanzi tutto appello al principio (mutuato principalmente dal *De partibus animalium*) secondo cui, anche se la parte destra e la parte sinistra del corpo sono simili e hanno le stesse componenti, la sinistra è di potenza inferiore rispetto alla destra. Ciò vale anche per gli occhi; quando dunque ci si sdraia sulla parte sinistra, risentiamo maggiormente della luce perché l'occhio destro – che ha appunto una visione migliore – rimane prominente, più sollevato e più esposto, mentre sdraiandoci sulla destra, l'occhio destro è meno esposto e più orientato all'oscurità. Il presupposto fisiologico di questa spiegazione va ritrovato nella vera ragione per cui dormiamo più agevolmente al buio e con ben maggiore difficoltà in piena luce: nel sonno, è naturale che gli spiriti e il calore si ritraggano verso l'interno, mentre durante la veglia avviene il contrario. Quando c'è luce, spiriti e calore si muovono comunque verso l'esterno a causa dell'affinità che lo stesso spirito ha con la luce, ed è questa tensione centrifuga, per così dire, a ostacolare il sonno⁸¹. È in questo luogo che compaiono anche dei rimandi testuali al *Timeo* platonico (là dove è spiegato che nel processo visivo la luce diurna incontra il fuoco della vista, perché il simile si incontra con il simile), al *Liber de anima* e al *De medicinis cordialibus* di Avicenna: «Unde Avicenna 6° naturalium, 4ª particula, et in libro *De medicinis cordialium*: 'spiritus est quedam

81. *Ibid.*, f. 93ra: «Solvit et primo assignat probabilem rationem sumptam ex parte lucis et tenebre, dicens hoc esse quia quando fuerimus conversi ad lucem et radios illuminantes non possumus dormire. In tenebris vero accubati sompnus de facili supervenit. Sed iacendo super partem sinistram convertimur ad lucem quia oculus dexter permanet eminens qui melioris est visus, supervalor enim est sinister et luminosior, licet enim dextra et sinistra similia sint partibus et eadem omnia, verumtamen sinistra sunt debilioris virtutis quam dextra, sicut dicitur primo *De partibus animalium*. In iacendo autem super dextram convertimur ad tenebras quare et cetera, ratio autem quare in luce non sic possumus dormire existit quia oportet in sompno spiritum et calorem contrahi in interiora ex exterioribus, in vigilia vero econverso. Sed in luce spiritus et calor movetur ad exteriora propter affinitatem grandem quam habet spiritus cum luce».

substantia luminosa', et in hoc iuvabit te non parum sermo Platonis 2° *Thimei* in visu»⁸². Peraltro – come Pietro aggiunge – non è male che nell'alternanza di sonno e veglia si invertano anche le disposizioni o configurazioni da cui dipendono le operazioni degli organi: se da svegli è l'occhio destro a essere prominente, è bene che nel sonno, o meglio nel prender sonno, lo sia piuttosto il sinistro. Questa inversione permette ai due occhi di affaticarsi meno (*cum laboriosum sit permanere semper in eadem figura*).

Per quanto riguarda invece il rapporto sonno-digestione, ritroviamo qui il richiamo a quanto prescritto da Aristotele ad Alessandro Magno, e cioè di sdraiarsi inizialmente sulla parte destra, poi sulla parte sinistra, e infine – come suggerito da Avicenna nella terza fen del primo libro del *Canone* – di girarsi di nuovo sulla parte destra. La ragione sta nella fisiologia della digestione che già conosciamo, che Pietro richiama anche in questa sede modificando o integrando solo qualche dettaglio. Quando il cibo entra nello stomaco, sdraiarsi sul lato destro favorisce il posizionamento del fegato e della cistifellea, che sono responsabili della digestione calda. Il successivo spostamento sul lato sinistro fa sì che il cibo sia maggiormente a contatto con tutta la superficie interna dello stomaco, in modo da poter essere più perfettamente assimilato⁸³. Inoltre, in questa posizione viene attratta una mag-

82. *Ibid.*, f. 93rb. Cf. Plato, *Tim.*, 45b-d. Nella traduzione latina (parziale) del *De medicinis cordialibus* edita da S. van Riet come *Annexe* all'edizione dei libri IV-V della traduzione latina del *De anima*, parlando dello *spiritus humanus*, Avicenna scrive: «Unde iudicant de eo dicentes quod sit substantia lucida, et ideo spiritus visibilis vocatur radius et lux». Cf. S. Van Riet (ed.), *Avicenna latinus. Liber de anima seu sextus de naturalibus*, IV-V, Louvain 1968, 190, 42-44. Cf. anche Id., *Avicenna latinus. Liber de anima seu sextus de naturalibus*, I-III, Louvain 1972, 267-70. Nel trattato IV del *De anima* non c'è però alcun riferimento allo spirito come sostanza luminosa. Tutta la tradizione manoscritta latina del *De anima* attesta però l'inserzione parziale del *De medicinis cordialibus* alla fine del IV trattato o alla fine dell'opera, il che potrebbe forse spiegare la citazione di Pietro del *sexto de anima quarta particula*. Ringrazio Tommaso Alpina per le sue indicazioni relative a questo passo.

83. Petrus de Abano, *Expositio problematum*, f. 93rb: «cibi cum subeunt in ventrem ex vigoratione calidi in iacendo super latere dextro [...] deinde fiat permutatio in sinistrum ut chilus totum ventrem interius tangens ex quadam subtiliori eius parte superficies stomachi interior nutrimento foveatur, nutritur enim inde per contactum».

giore quantità di sangue dalla milza e il corpo in generale si affatica meno a causa del cambiamento di posizione (come detto in precedenza a proposito degli occhi). Infine, è opportuno riposizionarsi di nuovo sul fianco destro in modo che il piloro dello stomaco si apra e la bile possa essere espulsa più efficacemente⁸⁴. La distinzione tra queste varie fasi non mette tuttavia in discussione l'assunto avicenniano espresso nel *Canone*, fen 13 del terzo libro, per cui la digestione si svolge nel modo migliore dormendo sul fianco sinistro. Un principio che naturalmente deve essere adattato alle complessioni e alle condizioni di salute di ciascuno: chi ha il fegato molto caldo dovrebbe per esempio evitare di dormire sul lato destro, per far sì che l'infiammazione non aumenti, mentre chi ha una costituzione fredda e una digestione debole trarrebbe sicuramente maggior beneficio dal dormire sul lato destro, in modo che lo stomaco stesso sia maggiormente scaldato dal fegato e la digestione si fortifichi⁸⁵.

Come dormire 'in volgare': Michele Savonarola

Non è possibile in questo luogo documentare in maniera esaustiva l'influenza dell'analisi di Pietro d'Abano intorno al tema specifico della lateralizzazione della posizione del corpo nel sonno sulla trattatistica posteriore. Molti autori di *regimina sanitatis* del XIV, come abbiamo già visto almeno nel caso di Arnaldo da Villanova e Maino de Mainieri, si accontentano di rimandare unicamente al precetto avicenniano dell'alternanza nel sonno tra una posizione e l'altra, discutendone i presupposti in termini di

84. *Ibid.*: «Rursus multus sanguis facilius fit a splene attrahitur et superfluitates commodius expelluntur et corpus minus fatigatur propter figure mutationem et ultimo fiat permutatio ad dextrum ut pileron ventris aperiat et colera melius expurgetur ex epate, ne labor contingat membris, melior tamen fit digestio iacendo super sinistrum, sicut dicit Avicenna 13^a tertii».

85. *Ibid.*: «Et hic quidem sermo verificatur in corpore etiam cum latitudine temperato quod dicitur quoniam ille cuius epar fuerit calidum valde nocetur ex accubitu super latus dextrum cum inflammetur magis, ille autem cuius complexio fuerit frigida debilis digestionis iuvatur ex accubitu et ut sic super latus dextrum contingit eo quod digestio fortificatur attrahendo melius ab hepate attrahitur».

vantaggi o svantaggi per la digestione. La stessa cosa sembra potersi dire per i medici rinascimentali, anche se l'indagine su questo periodo, per questo specifico tema, meriterebbe ulteriori approfondimenti⁸⁶.

C'è però un autore del XV secolo che sceglie non solo di tramandare la lezione di Pietro d'Abano sulla lateralizzazione della posizione del corpo nel sonno, ma anche di parafrasarla in volgare per rendere accessibili le sue parole ad un pubblico più ampio di quello accademico: si tratta di Michele Savonarola, medico accademico di formazione padovana e poi medico di corte presso gli Estensi a Ferrara a partire dal 1440. Savonarola non è stato allievo diretto di Pietro d'Abano per ovvie ragioni cronologiche, ma il *Conciliator* rappresenta, ai suoi occhi, il testo principale su cui basare la propria conoscenza teorica della medicina. D'altra parte, l'opera di Savonarola può essere definita la concreta evoluzione della dialettica tutta padovana tra sapere umanistico, retorico e filologico da un lato, e sapere scolastico (medico e filosofico insieme) dall'altro⁸⁷. Il suo libretto di dietetica *De tutte le cosse che se magnano*⁸⁸ è a tutti gli effetti un *regimen sanitatis* specialistico incentrato sulla seconda *res non naturalis*, cioè il cibo e le bevande. Tuttavia, Michele non rinuncia ad analizzare in un breve capitolo anche le restanti cinque *res*⁸⁹. Non solo: nell'ultimo capitolo del *Libretto*, Savonarola raccoglie ed espone nove dubbi – tutti legati in qualche modo al cibo e alla digestione – che ritiene possano interessare Borso d'Este (1413-1471), duca di Ferrara, Modena e Reggio e committente del

86. Alcune fonti citate da Hernández in «Le sommeil dans la médecine de la Renaissance», 339-53 (cf. nota 38 per l'elenco dei medici rinascimentali presi in considerazione dall'autore) sembrano comunque suggerire che il tema della lateralizzazione della posizione del corpo del sonno compaia solo per brevi cenni.

87. Rimando a due miei studi su questo medico per una bibliografia aggiornata sulla sua vita e la sua opera: G. Zuccolin, *Michele Savonarola medico humano. Fisiognomica, etica e religione alla corte estense*, Bari 2018; Michele Savonarola, *A Mother's Manual for the Women of Ferrara: A Fifteenth-Century Guide to Pregnancy and Pediatrics*, ed. G. Zuccolin, trans. M. Marafioti, Toronto-New York 2022.

88. Michele Savonarola, *Libretto de tutte le cosse che se magnano. Un'opera di dietetica del secolo XV*, ed. J. Nystedt, Stockholm 1988.

89. *Ibid.*: *capitulu vigesimoquarto dele cinque cosse non naturale*, 166-76.

testo⁹⁰. Ciascun dubbio ricalca una *differentia* del *Conciliator*, ed è proprio qui che Michele tratta anche del problema che ci interessa, parafrasando in maniera molto fedele la *differentia* 123⁹¹. Se dal punto di vista dottrinale Savonarola non aggiunge nulla al discorso di Pietro d'Abano, è sicuramente interessante notare il continuo passaggio, anche all'interno di questi pochi passi, tra lo scopo primariamente didattico-specialistico della trattazione, a cui il medico non rinuncia pur nel cambio di registro linguistico, e quello morale-pedagogico tanto caro al Savonarola consigliere dei principi, che si avvale di una specifica retorica cortigiana e di un esemplarismo colorito. Un altro elemento da non sottovalutare, che emerge anche in molte altre opere del medico, è la continua ricerca di una verifica sperimentale della validità dei precetti divulgati, che contribuisce a portare in primo piano il livello dell'esperienza.

Il troppo riposo, scrive per esempio Michele, «fa l'omo caze-tico squalido de colore e nel volto sgionfo, come ne videamo nei carcerati»; la troppa veglia, d'altra parte, nuoce al cervello al punto da far perdere il senno («far voltare la rasone»): devono pertanto stare attenti soprattutto gli «scolari molto vegianti e cussi i religiosi». Affinché poi la digestione sia completata durante il sonno «la regula di todeschi non è da servare, che quando hano fame vano a dormire»⁹². Nell'introdurre il discorso sulla validità prognostica della posizione assunta durante il sonno, troviamo un riferimento diretto al fratello maggiore di Borso, Leonello d'Este (1407-1450), morto prematuramente poco più che quarantenne. La posizione supina prediletta da Leonello viene interpretata, in accordo ai precetti ippocratici, come un cattivo segno, anzi come un segno di prognosi decisamente infausta, anche se Michele specifica che sintomi molto peggiori di questo affliggevano il giovane marchese: «E questo cativo

90. *Ibid.*: *capitulo vigessimosesto e ultimo de certi dubij dele cosse ditte, molto utile e delectevole*, 179-94.

91. *Ibid.*: «Lo septimo. Se quando se va a dormire se dè ponere l'omo sopra il dextro o sinistro lato», 188-89. Le altre differenze prese in considerazione, in qualche modo parafrasate e volgarizzate da Savonarola sono, nell'ordine da lui scelto, la 149, 148, 118, 121, 120, 122, 125, 113.

92. *Ibid.*: 170-71. Ho qualche dubbio sul fatto che questo valga anche per i tedeschi di oggi.

signo era, insieme cum multi altri pezore, in la bona memoria de tuo fratello, cussì per me discoperti, commo bene sa la tua Signoria»⁹³.

Nel *dubio* settimo, che corrisponde in particolare – come si è detto – alla *differentia* 123 del *Conciliator*, Savonarola riassume il testo sicuramente più dettagliato di Pietro, citando a sua volta i *Problemata* pseudo-aristotelici e notando la contraddizione tra coloro che pensano che la digestione migliore avvenga giacendo sul fianco destro, quando il fegato è posizionato sotto allo stomaco, e i partigiani dell'opzione contraria, che seguono l'Avicenna della 13^a fen del terzo libro del *Canone* più volte citato («In questo tal dubbio sono trovati setta di medici contrarij») ⁹⁴. La soluzione, come per Pietro d'Abano, consiste anche per Savonarola nel conciliare il precetto del *Secretum secretorum* (fianco destro-fianco sinistro) con il passaggio della terza fen del primo libro del *Canone*, che aggiunge la necessità di ritornare sul fianco destro (fianco destro-sinistro-destro). La conclusione di Savonarola in relazione al fianco migliore su cui dormire è però lapidaria: «E queste cosse comme deli altre sono mal notate»⁹⁵.

La questione della lateralizzazione della posizione del corpo nel sonno è stata dunque per Savonarola 'mal commentata' nei secoli che lo hanno preceduto. Spero che questo mio contributo possa servire a riparare almeno in piccola parte a questo difetto. Con l'augurio, per tornare un'ultima volta alla tradizione dei *Problemata*, che questa lettura non venga classificata tra i 'libri soporiferi', cioè tra quelli che – chissà per quale motivo, si chiede lo pseudo-Aristotele nel problema XVIII.1 – conciliano il sonno anche a chi non ha nessuna voglia di dormire⁹⁶.

93. *Ibid.*: 172.

94. *Ibid.*: 188.

95. *Ibid.*: 189.

96. *Problemi*, XVIII.1, 916b, «Perché alcuni, mentre c'è chi resta ben sveglio se prende un libro con l'intenzione di dormire, quando cominciano a leggere si addormentano anche se non ne hanno voglia?»

ABSTRACT

Gabriella Zuccolin, *Which Side is Best to Sleep On? Solutions to an Ancient Question, from Pseudo-Aristotle's Problemata to Peter of Abano*

This contribution offers the first comprehensive reconstruction of the solutions provided by the ancient and medieval medical and philosophical tradition (from the late 4th century B.C. to the 14th century) to the question of the best position for sleeping. Particular attention is paid to the pseudo-Aristotelian *Problemata* and *Secretum secretorum*, to three passages from Avicenna's *Canon* (in partial contradiction to each other), to the *regimina sanitatis* tradition, and to the articulate reception of these works by Peter of Abano. In his *Conciliator*, *differentia* 123, and even more so in the *Expositio problematum*, Peter demonstrates original syncretism and depth in explaining the alternating position of side-sleeping (which affects digestion), adding some reflections on the role of spirits and light that no other author, beyond Pseudo-Aristotle, had mentioned.

Gabriella Zuccolin

Università di Pavia
gabriella.zuccolin@unipv.it