# Il ritmo del respiro

Francesca Rigotti
26 Settembre 2020

*Si dice che il respiro sia sempre stato sinonimo naturale di vita e simbolo assoluto dell'esistenza. Eppure, il respiro non è l'unico principio che gli esseri umani abbiano considerato sorgivo: presso i greci, ad esempio, era la luce l'elemento vitale per eccellenza. E che cosa dire del battito del cuore, che ritma l'intera esistenza e fino alla morte palpita per proprio conto?*

*Ritmo del respiro, del cuore, del tempo*

Dentro e fuori, su e giù. È il ritmo del respiro che entra e esce, apri e chiudi. Leggero e silenzioso, quasi inavvertibile nei bambini quando dormono. Più pesante negli adulti, in alcuni persino fragoroso. Giù e su, fuori e dentro: un ritmo che accompagna la giornata, il tempo, la vita nel tempo. Al respiro e al suo ritmo, alle sue forme e ai suoi stimoli, alle sue apparenze e alle sue realtà, al suo inizio e alla sua cessazione è dedicato l'intero incontro cui partecipiamo. Il respiro viene e verrà sviscerato in tutte le sue forme in questo contesto, come se fosse l'unico principio vitale. Ma non lo è. E qui io farò un po' la parte non della bambina ribelle, oggi di moda, ma della vecchietta ribelle. Sono qui infatti ad affermare: non solo respiro.

Parleremo del principio vitale, anzi di più di un principio vitale ma non a compartimenti stagni: prima uno, chiuse le paratie, avanti l'altro, chiuso, via il prossimo. Ne parleremo intersecandoli e facendoli interagire, accompagnati da considerazioni che potranno sembrare estemporanee ma invece nel mio pensiero si integrano a formare un tutto omogeneo o quasi. Allo stesso tempo cercheremo di individuare il significato del concetto di principio vitale in tutta la sua pregnanza. Parleremo di respiro e di luce, di cuore e di battito, di morte e di nascita, soprattutto di nascita per stare più allegri. Allora partiamo.

Dicevo non solo respiro. Il respiro ha le sue caratteristiche, è profondo, leggero, lieve, lungo, corto. Il respiro ha un suo ritmo. Dentro, fuori, su, giù, pieno, vuoto. Anche il cuore ha un suo ritmo, tum tum; il ritmo del cuore non coincide con quello del respiro perché non seguono la stessa musica. Il cuore batte per conto suo senza che ce ne accorgiamo, e il suo ritmo è meno percepibile. Lo si sente mettendo la mano sul polso (*pulsus* in latino), al cui interno scorre il sangue *pulsante.* Lo avverte il malato febbricitante il cui capo posa sul cuscino. Lo avverte alle tempie, che ospitano il sonno e l'insonnia: il senso e il nome del tempo hanno infatti la loro sede corporea nelle *tempie*, dove pulsa il *tempo*. A morte avvenuta il cuore non batte più, non c'è più «polso». Lo sostiene Harald Weinrich nel suo illuminante saggio *Il polso del tempo o ciò che le tempie sanno del tempo*. Anche in molte forme di suicidio, nota ancora Weinrich, si attacca direttamente il tempo, col taglio delle vene, la pugnalata al cuore, il colpo d'arma da fuoco alla tempia. Cuore, tempo e tempie dunque, dove il termine tempo, non deriverebbe, come solitamente si ritiene, dal verbo greco *temno*, dividere, separare, per cui tempo sarebbe equivalente a tempio, luogo separato e dedicato agli dei. Tempo, ipotizza Weinrich, potrebbe venire da tempia, non il contrario dal momento che è proprio lì che si sente il battere del cuore che equivale allo scorrere del tempo: tum tum.

*Vedere la luce e spirare*

Il battito del cuore è in qualche modo nascosto, sotterraneo, non evidente; molto più nitidamente si percepisce il respiro, soprattutto se ci si concentra un attimo per avvertirlo meglio. Magari chiudendo gli occhi. Gli occhi. Che cosa c'entrano gli occhi in questa storia di entrate e uscite di aria, di pulsazioni di sangue e di battiti di tempie e di tempo? In questa che è la storia della vita: nascere-vivere-morire, di alcune delle sue analogie e metafore e di alcuni suoi concetti. A pensarci bene, due sono i principali campi metaforici dai quali attingiamo le parole per designare l'iniziare e il terminare la vita, a loro volta legati a due diverse funzioni animali: vedere, respirare.

La metafora del respiro della vita e della morte come cessazione del respiro fa il suo ingresso trionfale nella nostra cultura e lingua con il pensiero ebraico scritturale. Nel pensiero ebraico infatti la vita dell'individuo coincide con l'attività

del respiro (*nafesh*) dal momento in cui Dio insuffla l'alito di vita (anima/respiro) in Adamo. Per noi che siamo eredi di quella tradizione, il respirare è vita. L'angoscia trattiene il respiro, la morte lo fa cessare del tutto. Morire è soffiare fuori l'ultimo fiato, spirare. Cessa il soffio della vita insieme a quello del pensiero e della sua capacità creativa, simile a quella divina, data dall'*ispirazione*, o soffio quasi divino che fa entrare nella mente un pensiero, un'idea, un progetto.

Il successo del cristianesimo e il peso da esso assunto nella cultura e nel modo di vita occidentale hanno fatto tuttavia dimenticare un'altra metafora del vivere e del morire, legata a quell'organo sopra citato e che sembrava estraneo alla storia: l'occhio, gli occhi, e la funzione da essi esercitata, la vista. Si tratta di un immaginario che proviene da un'altra cultura decisiva per la nostra formazione, quella greca.

Nella poesia omerica, nell’Iliade e nell’Odissea, morire era perdere la luce, come vedere la luce era sinonimo di nascere, venire al mondo. Vedere la luce, venire alla luce, dare alla luce, sono espressioni rimaste nel nostro linguaggio moderno e disincantato, mentre si sono perse le equivalenti espressioni legate al venir meno della luce, all'uscire dalla luce, al perdere la luce come sinonimi di morte.

La morte del guerriero in Omero invece è sempre accompagnata dalla discesa di una nuvola nera, di un'ombra oscura. Nel momento del decesso l'eroe è coperto da una notte di tenebra che sottrae ai suoi occhi l'elemento vitale della luce. Era la luce infatti che dominava letteralmente e metaforicamente la cultura greca antica, tanto che il termine per luce, *phos*, era sinonimo di vita, e perdere la luce era l'equivalente di morire. La morte del guerriero, greco o troiano, è accompagnata dalla discesa su di lui di una nuvola nera, un'ombra oscura talvolta personificata nella Notte. Ora, «nero» e «notte» sono ambiti abitati dal buio, spesso usati anche da noi come sinonimi del buio anche se non sono il buio. Quell'oscurità è un'entità, se non una dea, è Nyx, la notte scura, l'ombra buia che copre gli occhi del guerriero morto (es. *Il.* XIV, 439; V, 310). La nuvola oscura è una presenza, è una essenza in sé. Il buio non è non luce, come se l'oscurità non avesse dignità di esistenza, fosse non-essere, assenza, mancanza, privazione. Il buio non è un negativo nel senso di privazione di un positivo; non è il non-essere che rappresenta la mancanza o l’assenza dell’essere, la luce. È un’entità, quasi una sostanza a sé, che merita di recuperare l’antico stato di ricchezza concettuale senza che per questo si debbano rinnegare le successive conoscenze scientifiche da una parte e i vantaggi di una illuminazione ragionevole e moderata dall'altra.

Vorrei infatti soffermarmi ora sull’idea filosofica del venire alla luce come venire al mondo. Non più uscire dal mondo coperti dalla nuvola nera, ma venire al mondo, in senso filosofico: nascere, non morire, che è un po' un controsenso dal momento che è sempre stata la morte, e non la nascita, la grande protagonista della filosofia. Tutta la filosofia, a partire almeno da Socrate, parla della morte e della preparazione alla morte; ma per cominciare a parlare di «natologia» (cioè la scienza del nascere) e non sempre e soltanto di «tanatologia» si deve aspettare il Novecento, e le idee di una filosofa, un'ebrea tedesca, poi apolide, poi cittadina statunitense: parlo ovviamente di Hannah Arendt. Arendt ebbe due mariti ma non ebbe figli; non li ebbe per caso, per le vicende che intrecciarono la sua storia individuale con la grande storia. Ma questo è la prova lampante del fatto che non è necessario essere madri per poter parlare del venire al mondo, e persino del mettere al mondo, proprio perché filosoficamente toccò farlo a una non-madre, a una persona senza-figli.

*Opera di Meghann Riepenhoff.*

Ora Hannah Arendt conosceva bene alcuni autori tra i quali Agostino, sul quale aveva scritto la tesi di dottorato analizzandone il concetto di amore, e la cui frase *volo ut sis*, voglio che tu sia come sei, aveva scandito la sua storia d'amore con Heidegger. In uno dei passi sparsi ai quali affida i suoi pensieri rapsodici sulla natalità, Arendt nota che con la nascita di ogni uomo si riafferma l'inizio originario, in quanto ogni nascita introduce qualcosa di nuovo in un mondo preesistente... E proprio in quanto è un inizio, l'uomo può dare inizio a cose nuove.

Potrebbe stupire il fatto che una scrittrice ebrea (che poi fosse credente o meno è tutta un'altra storia) faccia del padre della chiesa cristiana Agostino il precursore della filosofia della nascita o *natality*. Per inserire questa prospettiva nel nostro discorso sul principio vitale (respiro, luce, battito) possiamo notare che Arendt non parla della vita come di una attività che ha un inizio e una fine. Arendt parla puramente ed esclusivamente di inizio. Il suo inzio è un puro concetto, cui però noi ora aggiungiamo una nostra osservazione.

Notiamo cioè che «principio» ha almeno due sensi: principio come inizio e principio come fondamento. Il primo vagito della filosofia è l'enunciazione di Talete: «L'acqua è il principio (*arché*) di tutte le cose». Che cosa significa questo, al di là dell'interpretazione tradizionale che ci dice che Talete era un naturalista che spiegava le cose in base alla realtà fisica e ai principi materiali della natura? Determinante è la presenza, nel termine di principio/arché, di un duplice significato: arché in quanto inizio, origine, fonte, e arché in quanto elemento costitutivo e fondativo, ciò che rende conto di una cosa, ciò che ne contiene e ne fa comprendere le proprietà essenziali e caratteristiche. Quindi non un principio che sta lì all'inizio, causa qualcosa e poi se ne va. Ma un principio che segue passo passo ciò di cui era all'origine. Come lo stupore; lo *thaumázein* che Platone e Aristotele definirono come il principio della filosofia. Lo stupore in quanto pathos è il principio della filosofia, interpreta Heidegger, e il principio è ciò da cui qualcosa deriva. Ma non nel senso che quel che viene prima dà luogo ad altro e poi se ne va.

Non è che una volta spentasi la meraviglia la filosofia va avanti e lo stupore diventa superfluo. Così come lo stupore, va intesa l'acqua come *arché*: sì origine e fonte, ma anche principio che accompagna ciò di cui era all'origine. E così va inteso il principio della presenza umana che si separa, al momento del parto, dalla madre e inizia la sua piccola, poi sempre più grande, storia di originalità e di autenticità. Giacché ogni persona umana, piccola o grande, gode di un suo principio che avviene nel suo dies natalis; e gode inoltre di un principio suo costitutivo che ne preserva l'identità nel tempo e nello spazio: non è copia di altri, anche se gemella identica, monozigote, o creatura clonata; non è, di altri, riproduzione e imitazione. La persona, l'essere umano, ha un principio che è l'inizio della sua storia e un principio che è la sua identità nella trasformazione. Lo stesso vale per i tre principi che ho individuato, respiro, battito, luce. Sono lì all'inizio e poi però accompagnano tutta la storia della persona, anche nel caso in cui la luce degli occhi venisse a spegnersi perché in questo caso interviene la luce interiore, quella che in alcuni privilegiati, vedi Tiresia, prende i caratteri di preveggenza, di previsione del futuro.

*Il buio, l'anima e l'atmosfera*

Qualcosa però è successo, nella storia di questi principi, che provoca un cambio di paradigma e offre la priorità al respiro sopra la luce. Che cosa è avvenuto? Che cosa ha fatto sì che il linguaggio di luce e tenebra per designare metaforicamente vita e morte, del corpo e del pensiero (di cui conserviamo comunque forti tracce, per esempio in espressioni quali illuminismo e oscurantismo) abbia perso di mordente e lasciato il posto alla realtà e alla metafora dell'aria e del respiro? Perché una morte per mancanza d'aria, per soffocamento, fa tanta paura?! Propongo una risposta duplice: da una parte il fatto che nel nostro immaginario si sia imposto il mito ebraico-cristiano con la sua prevalenza del respiro, dell'alito/anima, della forza vitale dell'aria, a sua volta combinatosi con particolari versioni del platonismo. Dall'altra, il peso acquisito dall'aria, grazie al pensiero scientifico della modernità e la sua scoperta dell'atmo-sfera, la sfera legata all'aria. La scoperta e la denominazione avvenero in pieno Seicento, il secolo della rivoluzione scientifica: la prima ricorrenza del vocabolo in inglese è in un libro del 1638 del teologo e protoscienziato naturale John Wilkins. Atmosfera mette insieme i termini greci *sphaira* (sfera) e *atmós,* vapore caldo umido, il quale, malgrado le apparenze, non ha alcun rapporto col sanscrito *atmán*, soffio/anima.

Certo è che la preminenza acquistata dall'aria nei confronti della luce quale elemento vitale per eccellenza ha fatto sì che la difficoltà del respiro e anche l'inquinamento dell'aria o atmosferico ci preoccupino in maniera soverchia rispetto all'inquinamento luminoso e alle difficoltà di visione che esso genera. Come se la metafora del vivere = respirare rendesse la morte per mancanza di aria un modo di spirare insopportabile.

*Lo scarabeo del cuore*

Al principio vitale del cuore accenniamo ancora qui in conclusione, parlandone come di una cosa: non del cuore-pompa della medicina né del cuore sede di affetti, sentimenti e passione della poesia: ma della cosa cuore, la più viva tra le cose, la cosa che pulsa e che batte nel tempo, che è vita e che è tempo e per il quale ridiamo di cuore di una risata inarrestabile (*àsbestos ghélos*), il riso omerico che viene dallo stomaco profondo perché siamo felici di avere la vita e di avere il tempo. E di avere un cuore, duplice come la corazza dello scarabeo. Sii leggero e robusto, cuore, come lo scarabeo, che ha una corazza resistente e vola. Allora lasciatemi concludere liberamente, con l'immagine dello scarabeo che Aristofane, nelle *Nuvole* (761-763), mette in bocca a Socrate: lasciamo che questa immagine, che è ispirata a un gioco dei bambini greci, valga da principio vitale, che richiama direttamente, con la sua forma duplice, il cuore, ma che trasporteremo anche alla luce e al respiro. È un'esortazione a essere lungimiranti, non brevimiranti come molti governanti; magnanimi e coraggiosi, non pusillanimi e paurosi come ci vogliono; pieni di creatività e immaginazione e non esseri mansueti e ciecamente obbedienti agli ordini: «Non arrotolare sempre il pensiero in te stesso: lascia volare la mente per l'aere, legata al piede con un filo come uno scarabeo».

Questo testo è la versione abbreviata della conferenza che Francesca Rigotti terrà oggi, alle ore 18,30, presso il Museo Nazionale del Risorgimento, nell'ambito degli incontri dedicati al tema del RESPIRO organizzati da "Torino spiritualità", che ringraziamo di averci concesso l'autorizzazione a pubblicarlo.

**Leggi anche:**

Eva Pattis | Respirare

fa_21_o3a9667.jpg

---

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto. Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO