

R.i.t.m.o

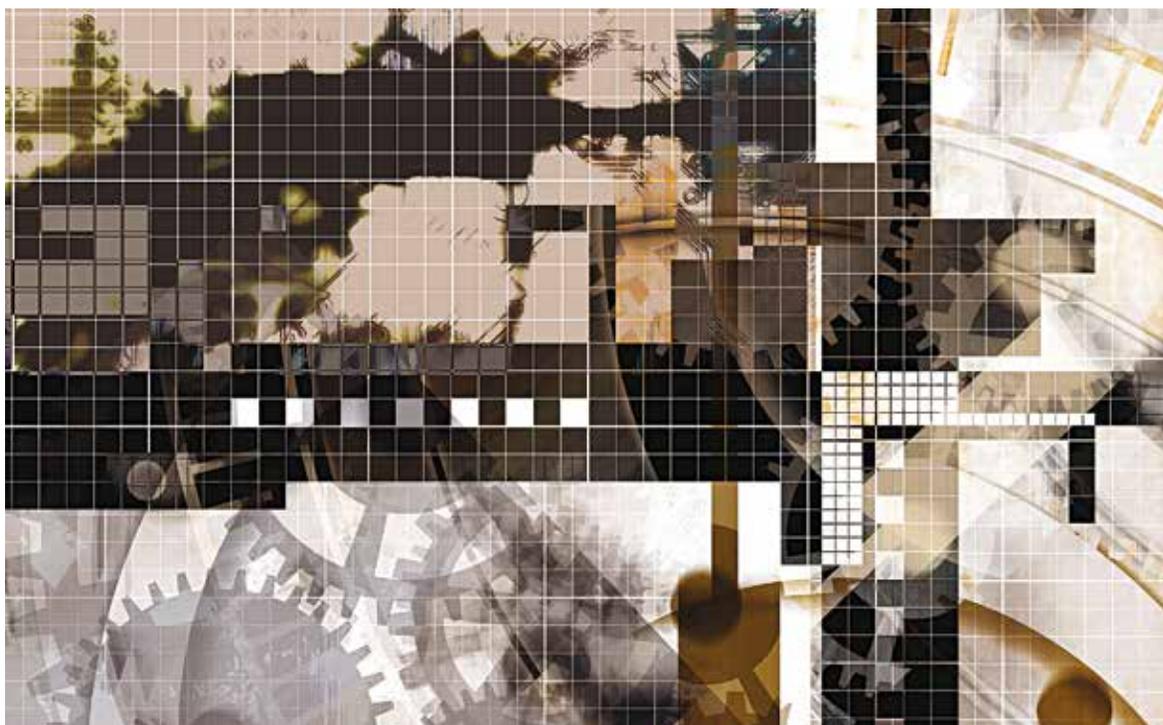
Gianni Gasparini

La parola *ritmo* ci parla sia del tempo che del movimento nello spazio. Dal punto di vista delle categorie di tempo, il ritmo offre una prospettiva dinamica, cinematografica in un certo senso, rispetto ad un approccio “fotografico” di singoli frammenti di tempo. Il ritmo è poi intimamente connesso al movimento, a ciò che si muove con un certo ordine nello spazio o all’interno di alcune elaborazioni umane, a partire dalla musica. Platone in una definizione classica e rimasta nei secoli affermò che il ritmo è l’ordine nel movimento, riferendosi principalmente al canto e alla danza corale. La poesia stessa, fino a tempi relativamente recenti, è stata molto legata al ritmo: basti pensare all’importanza della rima e alle regole di metrica che hanno modellato per seco-

li l’andamento della poesia, quasi come se fosse una musica della parola. Anche oggi, del resto, l’elemento ritmico delle composizioni poetiche non è venuto meno del tutto: ne dà evidenza il fatto che in poesia, a differenza della prosa, si va a capo alla fine di ogni verso, prima che finisca la riga, e si staccano le strofe.

Il ritmo, in realtà, va molto al di là di queste espressioni artistiche – musica dei diversi generi, danza, canto, poesia – e rappresenta un elemento-base della vita in tutte le sue espressioni: vi sono ritmi cosmici, ritmi biologici, ritmi sociali, ritmi individuali. Nel cosmo il ritmo si esprime in alcune manifestazioni alle quali le forme di vita societarie sono sog-

gette. Tutte le culture a partire da quelle arcaiche e antiche si sono confrontate, anche attraverso determinate elaborazioni religiose e mitologiche, con i grandi ritmi dell’universo percepibili dall’osservazione dei pianeti. Il primo di essi è sicuramente l’alternanza tra luce e tenebra, tra giorno e notte (o nictemerale) indotta dal movimento apparente del sole sull’orizzonte, che si impone a ogni vivente in funzione della diversa latitudine in cui è presente sul pianeta. Insieme ad esso opera, a misura dell’anno, il ritmo stagionale, che è legato al moto di rivoluzione della terra attorno al sole e configura situazioni opposte tra emisfero nord e sud. Un altro ritmo evidente è quello delle fasi lunari, che accanto agli altri ora nominati ha avuto importanza nell’elaborazione dei calendari



delle società antiche. E vi sono altri ritmi che si manifestano nell'ambiente naturale del pianeta: come quello del mare con il suo incessante moto ondoso e l'alternanza di basse e alte maree; o quello di venti e brezze che si manifestano nelle diverse località in forme ricorrenti legate a certe ore del giorno. Il clima stesso di ciascun ambiente o regione risente di una ritmicità su base annuale che dipende dal succedersi delle stagioni.

È dunque il sole il grande *Zeitgeber* o "datore di tempo" dell'universo, come dicono i cronobiologi, volendo significare che esso incide profondamente sui tempi biologici degli esseri viventi, a partire da quelli di veglia e di riposo: in questo senso l'uomo viene considerato un mammifero diurno, a differenza di altre specie animali. In realtà, potremmo dire che l'astro solare è anche un "datore di ritmo" a livello sia individuale che sociale. Nel nostro organismo, così come in quello degli animali in genere, la ritmicità si esprime nelle dimensioni biologiche vitali: la respirazione con la sua alternanza tra inspirazione ed espirazione, il battito cardiaco tra sistole e diastole. Altri aspetti del nostro organismo, vero e proprio orologio biologico, esprimono una cadenza temporale che si manifesta ciclicamente ogni 24 ore circa e fa parlare i cronobiologi di ritmi circadiani: l'esempio più noto tra essi è quello della temperatura corporea con le sue variazioni ricorrenti e ripetute nell'arco delle 24 ore. Un altro importante aspetto ritmico è quello che conosce la donna nel periodo fecondo, quando è soggetta alla ritmicità del ciclo mestruale.

Ad ogni modo, non sono solo l'uomo e le specie animali in genere ad essere soggette alla ritmicità cosmica: i vegetali sono un altro

esempio di primo piano, se si considera ad esempio lo sviluppo che conoscono gli alberi a seconda del succedersi progressivo e ciclico delle stagioni e dei mesi dell'anno.

Tornando agli umani, il ritmo appare dunque un elemento-base condizionante attraverso le ripercussioni che si manifestano su ciascun individuo a partire dal livello cosmico e da quello biologico. Condizionante ma non vincolante in modo assoluto. Ogni attore individuale, specie nelle società contemporanee che sono dotate di una elevata potenza tecnologica, è in grado di esprimere opzioni e scelte anche in contrasto con le indicazioni di base della cronobiologia. Per quanto condizionanti possano rivelarsi i ritmi biologici (accanto e insieme a quelli sociali), resta infatti normalmente alla singola persona la possibilità di operare mediazioni e scelte, come ad esempio lavorare di notte. In questo senso, la costruzione di un proprio personale ritmo di vita quotidiana – che gestisca opportunamente i diversi condizionamenti – rappresenta per ciascuno un'operazione fondamentale per raggiungere traguardi di qualità di vita soddisfacenti. Quello che nelle ricerche e nell'esperienza viene indicato come mancanza di tempo con il relativo stress è molte volte in realtà una *mancanza di ritmo*, di un ritmo complessivo adeguato che non si è (ancora) riusciti a stabilire nello svolgimento delle proprie giornate e che dovrebbe articolare virtuosamente le esigenze fisiologiche come mangiare e dormire, i ritmi del contesto familiare e domestico, quelli dell'attività lavorativa o professionale, e così via. È molto probabile che lo stress da mancanza di ritmo non sia meno importante di quello che deriva dalla percezione diffusa di una

mancanza di tempo a disposizione nella vita quotidiana.

Non bisogna trascurare poi, specialmente in una società di massa come la nostra, i ritmi collettivi: essi sono legati al sistema di calendari e di orari vigente in un dato sistema, collettività o unità sociale. Metodo antichissimo di organizzazione sociale, i calendari rappresentano anche nelle società contemporanee – con il loro carattere civile ma che risente di consolidati riferimenti religiosi – un elemento di fondo per definire non solo i diversi tempi sociali e la loro importanza relativa ma, appunto, i ritmi che si manifestano in una data area sociale e che si manifestano attraverso flussi consistenti di individui che li concretizzano: in questo senso, i calendari oggi sono diventati piuttosto dei sistemi integrati di calendari-orari che specificano a livello giornaliero i ritmi collettivi. Se prendiamo ad esempio una determinata area metropolitana nell'ambito sia del giorno che della settimana, possiamo cogliere facilmente una serie di flussi e di ritmi relativi: pensiamo all'afflusso al lavoro e al ritorno dal medesimo che si esprime in determinate fasce orarie, così come alle conseguenze relative sui mezzi di trasporto pubblici e privati; ai ritmi di funzionamento delle scuole e università; alle punte del traffico che si verificano ciclicamente in certe ore del giorno, o con diversità caratteristiche tra giorni feriali e del week-end o festivi su base settimanale. A questi si uniscono le manifestazioni di alcuni tipici ritmi collettivi su base annuale, come quelli legati alle feste, alla chiusura delle scuole e alla pratica delle vacanze fuori sede.

Sui ritmi collettivi o sociali si potrebbe insistere a lungo. Qui vorrei attirare l'attenzione su una invenzione sociale antichis-

Ri·t·m·o

sima e tuttora in uso, che ebbe all'inizio un debole collegamento naturalistico (le quattro fasi del ciclo lunare) ma si è poi sviluppata universalmente come una elaborazione socioculturale a se stante: mi riferisco alla settimana. Il ritmo settimanale – che qualcuno, come i rivoluzionari francesi volle sradicare senza successo alla fine del Settecento – è alla prova dei fatti un ritmo soddisfacente a livello individuale e collettivo, a giudicare dal suo enorme successo da secoli in tutto il mondo. La settimana prevede sei giorni feriali o normali e un giorno diverso, festivo: esso è rimasto il sabato (shabbat) per gli ebrei, è diventato la domenica per i cristiani (e non solo), il venerdì per gli islamici. Ma resta il fatto che la nostra percezione del tempo a livello di condizionamenti, impegni e possibilità è molto legata alla realtà della settimana, alla differenza che c'è tra un lunedì e un mercoledì, tra un venerdì e un sabato, poniamo. Noi ragioniamo essenzialmente in termini di settimane e di giorni della settimana: in assenza di questa piccola, grandiosa invenzione saremmo terribilmente nei guai.

Non tutto è ritmo, forse, ma l'attenzione al ritmo – elemento che pervade tutto, dal cosmo a livello macro fino ai nostri personali ritmi circadiani –, ci rende più consapevoli di una dimensione che tende a sfuggire nella sua importanza primaria, mascherata da altre categorie o da affermazioni stereotipate come quella della mancanza di tempo. Proprio a questo riguardo, non si può tacere che il cercare di vivere nella misura del possibile in accordo



con i ritmi della natura, a partire da quello giorno/notte e delle stagioni, rappresenta un fattore di equilibrio e di qualità della vita a disposizione dei membri delle società contemporanee, specialmente di coloro che vivono nei contesti urbano-metropolitani.

Il ritmo è il fremito che pervade il cosmo e l'ambiente naturale, facendoli mutare secondo cadenze che ritornano ciclicamente. Esso è anche l'elemento che orienta flussi, spostamenti e comportamenti di grandi entità

di individui nei sistemi contemporanei. Il ritmo, poi, rappresenta per ciascuno un ingrediente primario nella costruzione del proprio equilibrio personale: quello a cui, tenendo conto di una gamma di condizionamenti biologici e sociali, ogni persona aspira per vivere in modo gratificante il proprio quotidiano.

Concludiamo riportando una poesia di Fernando Pessoa scritta su uno dei ritmi più inarrestabili presenti in natura, quello dell'onda:

Onda che, arrotolata, ritorni,
piccola, al mare che ti ha portato,
e nell'indietreggiare ti frastorni
come se il mare nulla fosse,

perché porti con te
solo il tuo cessare,
e nel tornare al mare antico
non ti porti il mio cuore? [...]

(F. Pessoa, *Poesie di Fernando Pessoa*, Adelphi 2013)