I N S O N N I A

(Nevrosi e inguaribili Stravaganze di un maniaco sessantenne)

Quando decido di partire, l'alba non ha ancora iniziato il suo roseo ingresso nel denso regno delle ombre. Le catene montuose, adagiate sopra l'ultimo tratto di foresta che le cinge i fianchi simile ad una bruna cintura intarsiata, rimandano alla fredda luna calante la di essa ancor più fredda pallida luce. Non ho chiuso occhio. Da anni dormo solo poche ore, e di un sonno rarefatto, superficiale, approssimativo. Meno male strani ancorché provvidenziali ritmi biologici concedono alle mie membra, una volta alzato, di ritrovare la forza e l'energia paradossalmente disperse durante la notte.
La temperatura è bassissima, stimo si aggiri attorno ai meno venti gradi centigradi. Le dita delle mani chiuse a pugno, anche se infilate dentro speciali guanti termici, sembrano pronte a spezzarsi al primo tentativo di afferrare lo zaino affardellato innanzi ai piedi. Quella della scalata in solitario è solo una delle mie *manie*. Una sorta di sfida rivolta a me, piuttosto che alla vetta che sto affrontando. E poi… poi sono convinto che esistono emozioni comprensibili solo da chi le sta provando, mentre la contemporanea presenza di qualcuno potrebbe viziarne l'intensità e la straordinaria grandezza. Sì, credo che tutto ciò che è "autentico" abbia bisogno di una buona dose d'intimità spirituale. Ci sono viaggi che non si possono compiere in due e forse, quando nei frangenti estremi ho desiderato ritrovarmi solo, stavo semplicemente allenandomi ad affrontare l'impervio e illusorio viaggio che so, prima o poi, dovrò intraprendere all'interno di me stesso. La salita, dal punto di vista alpinistico, non si presenta difficile. Comunque dato il periodo scelto, quello in pieno inverno quando ai quattromila e duecento metri di *Punta Castore* che dovrò raggiungere in meno di cinque ore attraversando diagonalmente i vasti ghiacciai del Rosa, il repentino mutare delle condizioni meteo potrebbe innescare seri problemi. Ma le previsioni, oggi giorno affidabili e consultate via radio sino all'ultimo momento, garantiscono alta pressione e tempo buono per le prossime 24 ore. Il sole comincia a pennellare di rosso sanguigno le cime più alte, attorno a me permane il velo scuro e gelido della fuggente notte. E' tempo di incamminarsi.

In città i giorni si assomigliano tutti, così come le notti bianche e interminabili. L'insonnia non da tregua, le ore rotolano l'una sull'altra accompagnate dal monotono ticchettio della sveglia. Ridicolo! Ridicolo questo orologio a suoneria sul mio comodino quando non c'è proprio nessuno da svegliare. Verso le sei del mattino le pupille dilatate nel buio attendono di scorgere i primi spiragli di luce mentre filtrano attraverso le fessure delle tapparelle di legno, segno inconfutabile che ancora una volta il sole sta sorgendo. Levandomi in piedi cerco di scrollare d'addosso il torpore, nonché l'incongrua irritazione per aver perduto l'ennesima opportunità di riposo. Come ogni giorno il lucido *tatami* del dojo mi aspetta per il consueto allenamento. Un'esperienza che pur nella metodicità ripetitiva e apparentemente monotona dei medesimi gesti, rinnova ogni mattina l'ineguagliabile sapore della scoperta e l'inesprimibile segreta sensazione riservata al corpo e alla mente di chi la sta vivendo. Un'altra *mania* quella dell'allenamento quotidiano. Un'altra mania che non di rado mi è costata la disdicevole reputazione di fanatico. E pensare che il fanatismo mi spaventa! Quando la mente ne viene contaminata le conseguenze sono imprevedibili e quasi sempre funeste. Il mondo intero è solcato dalle cicatrici profonde da esso provocate nell'arco dei millenni e, oggi più che mai, ci tocca assistere alla sua devastante recrudescenza. Purtroppo i confini che separano il delirio fanatico dalla fede in qualche cosa, o dalla sviscerata passione per qualcos'altro, o il sincero amore per un ideale, o per un luogo, così come per un sogno, sono spesso ambigui e di fatto ingannevoli. Ma se l'uomo non avesse mai provato il pungolo positivo ed eccitante del conoscere, e l'irrefrenabile desiderio di sapere, e la folle convinzione di usare la propria volontà per poter superare ogni limite… se l'uomo non avesse mai coltivato dentro la propria anima quel minimo di fanatismo capace di fargli sopportare fatica e freddo e intenso dolore pur di raggiungere lo scopo prefissato, o se non fosse mai stato posseduto dalla morbosa curiosità di voler scoprire

quali terre verdeggiano oltre gli sconfinati oceani, e quali mondi roteano al di là delle galassie, cosa ne sarebbe di lui? Dentro quale buia spelonca correremmo a rifugiarci ancora terrorizzati dal fulmine che lacera il cielo o sconvolti dal fuoco che incendia le foreste? La fin troppo ovvia risposta ci porta a dover ammettere che tutto ha un prezzo ed il progresso, assieme al benessere ad esso collegato, paga alla vita uno dei costi più alti: cioè la sempre più compromessa possibilità di dedicare tempo ed energia alla legittima ambizione di capire almeno in parte il motivo per cui ci troviamo su questo mondo. Infatti una domanda ricorrente che dovremmo porci ogni qual volta dedichiamo tempo a qualcosa o a qualcuno dovrebbe essere appunto: *cosa ci faccio qui*? La seduta d'allenamento è finita, ma credo sia più corretto dire che è solo sospesa. Il lasso di tempo intercorso tra l'una e l'altra, a prescindere dalla durata, riguarda il corpo: il suo apparato cardiocircolatorio, le sue ossa i suoi nervi i suoi muscoli, il cuore e il fegato, le complesse reazioni biochimiche. E' il corpo quello bisognoso di recuperare le forze, ma la mente? La mente può continuare instancabile la sua maniaca ricerca di perfezione. Lo spirito non si accontenta… lo spirito vuole di più, sempre di più.

Quando le ruote del panciuto vagone volante si staccano dalla pista di decollo e all'interno della carlinga il fragore dei suoi quattro motori a turbina spinti a pieno regime si fa assordante, tutti sappiamo che potremo posare di nuovo i piedi sulla terra ferma solo dopo una caduta libera di almeno quattromila metri e un certo numero di strette virate del nostro variopinto paracadute. Si! Eccola qui l'altra inguaribile *mania*. Dentro l'aereo siamo in tanti ma è come se fossi solo. Ognuno di noi, mentre la nota miscela di caldo, ormoni surrenali, intensa concentrazione, e controllata apprensione, provoca l'abbondante colata di sudore che incessantemente imperla la fronte, è consapevole che appena varcata la soglia che lo immette nel vuoto, nessuno, salvo la sua tecnica la sua freddezza e l'imponderabile sorte, potrà decidere l'esito di quel *salto* così palesemente contrario alle leggi della natura. Di solito la notte prima delle "grandi imprese" è sempre una notte agitata. Le frequenti fasi d'insonnia sono del tutto annunciate; la forte eccitabilità emotiva non si concilia col riposo. Evidentemente l'adrenalina comincia a mescolarsi col sangue molto tempo prima dell'evento. Ma per quanto mi concerne, l'insonnia è un fenomeno normale. Il deprecabile stato psicofisico, in genere molto temuto e rifuggito e combattuto a suon di pillole o gocce omeopatiche o infusi d'erbe o regolari sedute ipnotiche, per me è solo una normale per quanto fastidiosa consuetudine. Ho imparato a convivere con le sue trappole e le sue insidie fatte di immagini confuse, fosche congetture, pensieri contorti, timori diffusi, frequenti sbalzi di umore, cupe frustrazioni, generalizzato sentimento di impotenza, eccesso di emotività. Mentre il velivolo è impegnato ad arrancare in ampie spirali inclinate verso la quota di lancio, i nostri occhi chiusi potrebbero indurre a credere che stiamo tentando un improbabile recupero del sonno perduto, invece i silenziosi incessanti rimuginii del cervello riguardano il minuzioso ripasso mentale delle sequenze del lancio, di cui solo la millimetrica perfetta esecuzione, renderà possibile l'impossibile impresa di comporre in cielo la stella formata dai nostri trecento corpi. Ma per quanto ci si arrabatti a considerare ogni possibile variante in grado di interferire sui piani programmati mentre a grandissima velocità precipitiamo verso terra, tutti siamo consapevoli che qualche cosa di esiguo o d'importante sfuggirà al nostro pur puntiglioso controllo. L'enorme bocca metallica del C 130 si spalanca mostrandoci d'un tratto lo spettacolo pauroso e attraente del vuoto, la temperatura precipita, le visiere dei caschi si abbassano, ci stringiamo la mano per infonderci reciprocamente l'ultima stilla di coraggio, fra un attimo a testa in giù e con le braccia tese lungo il corpo assomiglieremo più a falchi in picchiata sulla preda che a uomini, e allora come sempre nei momenti estremi, capiremo cosa significa essere soli.

Il corpo e lo spirito hanno esigenze per lo più opposte. Risulta difficile conciliare soddisfazioni tanto diverse senza rischiare di scontentare, se non addirittura avvilire, l'uno a discapito dell'altro. Il corpo non può prescindere dal riposo concessogli da una buona dormita. Lo spirito durante tale periodo d'inerzia, si rifugia in una esistenza immaginaria non sempre migliore o più felice

dell'altra, comunque attiva e spesso foriera di forti emozioni. Mi piace credere che i sogni rappresentino l'espediente adottato dall'anima per non sottomettersi alle esigenze della carne. Da svegli la nostra mente può dominare le azioni, qualche volta le idee e i pensieri, ma giammai i sogni che il fisiologico atto del dormire inevitabilmente genera. La mia cronica insonnia fa sì che, se proprio voglio sognare, devo farlo alla luce del giorno, con le palpebre ben aperte, il metabolismo in piena attività, nonché in compagnia delle numerose distrazioni prodotte dal viver comune, le esigenze pratiche, gli appuntamenti di lavoro, l'odioso contrattempo, gli incontri sgraditi, e le inevitabili piccole meschinità del quotidiano. Penso alle *manie* di cui soffro come alla rivincita dell'anima impossibilitata a sfogarsi nel sonno. Penso alle *manie* come una sorta di compensazione alla mancanza di quegli immaginifici viaggi notturni. La macroscopica sfasatura riguardante i voli della mente rispetto la greve realtà che la sovrasta, viene in parte attenuata dall'abitudine, non certo originale, di mettermi continuamente alla prova e forse la *mania*, salvo sfociare in inclinazioni eccessivamente intense e quasi morbose, è un modo come un altro di scoprire se stessi. Né più né meno di ciò che accade anche quando ci innamoriamo. C'è forse qualcuno che può negare di essersi mai innamorato? E forse qualcuno può negare che l'innamoramento, quando raggiunge il suo culmine, presenta in sé caratteristiche molto simili a quelle imputabili alla *mania*? D'altro canto ogni qualvolta trattiamo di "amore" ci sentiamo autorizzati a comprendere e giustificare qualunque azione, soprattutto le più incoscienti e radicali, là dove l'intelligenza abdica a favore del cieco istinto.

L'ultima *mania* di cui desidero parlarvi riguarda l'incessante e appunto maniacale ricerca di bellezza da sempre oggetto delle mie più radicate aspirazioni. E' ovvio che quando parlo di "bellezza" mi riferisco alla sua accezione più lata: quella, per intenderci, che poco o nulla ha a che fare con la prestanza di un corpo o le linee perfette di un volto, ma bensì si rifà al concetto di "gusto estetico" legato con doppio filo al sentimento artistico. Con la speranza di non scandalizzare più di tanto i coriacei sostenitori della versione gladiatoria del karate dai colpi mortali e del più estremo *tamishiwari*, mi permetto di allargare l'idea di "bellezza artistica", alla nostra amata e coreograficamente seducente "Arte Marziale".
Mi pare chiaro che nella potente e virtuosa eleganza di un gesto di alto livello atletico si celano tutti i segnali più tipici della comune attrattiva estetica. Quella, per capirci, che mentre obbliga a trattenere il fiato, scatena nei confronti del "divino" esecutore, quel complesso sentimento di emozionata ammirazione, inconscia invidia, desiderio emulativo, o addirittura esaltata idolatria. Lungi dal provocare tale vertiginosa ridda di reazioni, non si può negare come il perfetto concatenarsi dei movimenti di un kata, la sapiente alternanza di azioni fulminee e pause studiate, i plastici passaggi esasperatamente rallentati, l'improvvisa esplosione acrobatica, la palpabile concentrazione mentale, la scenografica e teatrale drammatizzazione del combattimento simulato, concentrino nella performance tipica di tutte le arti marziali, un alto tasso di stupefacente bellezza, per certi versi paragonabile solo a quella espressa nella vorticosa magia della danza.
Ma la pura bellezza, quella che in un solo istante riesce a racchiudere in sé il fremito grave di un'intera vita dedicata al Karate, ebbi il privilegio di vederla scaturire, con la spontaneità che appartiene solo alle cose vere, dal semplice unico gesto di uno dei più grandi Maestri che la buona sorte mi ha concesso di incontrare sul mio ormai lungo cammino. Fu un gesto semplice e forse irripetibile perfino dal suo stesso artefice. Un pugno lanciato nella luce perlacea di un'umida sera di fine estate dal M. Kase, poco prima di chiudere la sua lezione. E' un episodio di cui ho già parlato in precedenti articoli e che non ripeterò nel dettaglio poiché non è la cronaca dei dettagli ciò che ora mi preme ricordare, ma l'eccezionalità di un insegnamento che non è passato attraverso le consuete capacità individuali di apprendere e di imitare, ma si è sviluppato in aree psichiche, intellettuali e culturali non raggiungibili dall'esterno. Il Maestro, in quell'istante e forse inconsapevolmente, celebrava la bellezza suprema ed essenziale dell'ultimo stadio della sua Arte. Così ho potuto intuire la libertà dell'arte e della vita che ubbidiscono solo alle leggi del loro stesso sviluppo. Non sono in grado di sapere su quanti dei presenti, quel pugno, abbia prodotto il medesimo effetto. Non so

quanto fui favorito da una transitoria condizione dello spirito predisposto a percepire la singolare bellezza di quel momento. Può darsi che io, ancora una volta, debba ringraziare la mia maledetta e meravigliosa insonnia, e lo stato di visionaria eccitabilità perennemente presente nell'insondabile misteriosa chimica dei miei neuroni.

Ferdinando Balzarro
Ferdbalz@tin.it Bo: 01/11/04

Samurai Febbraio

Nota dell'autore
Quando, con una telefonata alle 11 di sera del 25 novembre 2004 Gilberto Sedioli mi informava della morte improvvisa del Maestro Kase, questo articolo era già stato scritto. Per un momento ho pensato di cambiare la parte riguardante l'episodio a Lui riferito in quanto superato dalla tragicità di un evento innanzi alla cui ineluttabilità l'uomo resta sempre allibito avvertendo su di sé tutto il peso della propria caducità. Ma, una volta superato l'inevitabile smarrimento e il senso di frustrazione e di stupita incredulità che ogni grave perdita in ognuno di noi comporta, ho ritenuto più giusto non cambiare una sola virgola di quanto scritto a proposito del grande Maestro poiché, a mio giudizio, il modo migliore per celebrarlo, è proprio quello di parlare di Lui come se non fosse mai morto.
Nel profondo del mio cuore, ringrazio il destino che un giorno fece si che la mia strada incrociasse la Sua e, ora più che mai, conserverò indelebile nella memoria la dolce preziosità di quell'ultimo Suo insegnamento.