

ABITARE LE PAROLE / RESPIRO

Esistere per un soffio

Molto ricco ed articolato è il significato che accompagna questa parola. Lo confermano i termini Pneuma, psuché e ruah, ai quali, pur con sfumature diverse e non del tutto esaustive, ricorrono sia la tradizione greca sia quella ebraica. In greco, Pneuma è il respiro dal quale ha origine la vita, il principio originario; mentre per indicare l'anima, il soffio vitale si utilizza il termine psuché. Contrariamente a quanto si possa pensare, la psuché aveva però connotazioni fisiche in quanto prerogativa dell'uomo vivo. In ebraico, la parola 'ruah' traduce il termine soffio. Senza eccessive semplificazioni, si può dire che per pronunciare la parola 'ruah' occorre «tirare fuori il respiro», quasi a indicare che dal respiro viene la parola. E dal respiro viene la vita. Nella Sacra Scrittura, «Dio ... soffiò nelle sue narici e l'uomo divenne un essere vivente (nephesh)» (Gn 2,7); Gesù «Soffiò e disse loro: Ricevete lo Spirito Santo» (Gv. 20, 22) Lo Spirito che dà qualità e valore alla vita dell'uomo. Ci accorgiamo del respiro quando ci manca, come avviene a fronte di una esperienza molto forte; si rimane «con il fiato sospeso». Quando facciamo fatica a respirare ci sembra di morire perché «Finché respiro, spero» (M.T. Cicerone).

Alcune ricerche arrivano a mettere in relazione la qualità della relazione d'amore fra due persone con la sincronia del battito del cuore e con la metrica del respiro. Al di là del grado di attendibilità dei risultati di queste ricerche, è bello pensare che si sta bene con gli altri se, in maniera figurata, il proprio cuore batte lo stesso ritmo del cuore degli altri e se il proprio respiro si sincronizza con il respiro dell'altro. Se la parola è il respiro che prende forma, allora respirare "con" un'altra persona vuol dire dialogare in armonia con essa, essere compresi e comprendere. Cyrano de Bergerac afferma addirittura che anche un bacio è un respirare insieme: «il bacio (...), un modo lungo e lieve di respirarsi il cuore e di gustarsi in bocca l'anima poco a poco».

Nella favola di Apuleio Amore e Psiche, alla bella Psiche viene tolto il respiro, come punizione per la trasgressione consumata nel vedere il suo amato Eros. Psiche però destata dal sonno e "rianimata", torna a respirare, a vivere e viene resa immortale da Zeus. Il respiro che ridà la vita e rende immortale Psiche non è... in vendita. È un dono inesauribile ed è per tutti.

Passando dal significato figurato a quello fisico, è importante ricordare che i poveri respirano come e quanto i ricchi. Possiedono l'aria da respirare nella stessa misura e allo stesso prezzo dei ricchi. L'aria è il bene più prezioso e più democratico che esista. Nessuno può privatizzare l'aria, nessuno può speculare sul "respiro". Sarebbe bello non dare per scontato questo dono. Sarebbe bello accorgersi del proprio respiro perché è proprio vero quello che raccomanda David Swenson: «Mantenete la consapevolezza sul respiro e ogni istante sarà una meditazione».

Mons. Nunzio Galantino