

Respiro, dunque penso, perciò sono

RAFFAELE PELLEGRINO*

DOI: 10.15162/1827-5133/1281

recensisce Simone Regazzoni, *La palestra di Platone. Filosofia come allenamento*, Ponte alle Grazie, Firenze 2020

Anno 380 a.C. Sembra essere un'assolata domenica di maggio qualunque ad Atene, calda e afosa. Le gocce di sudore pungono gli occhi degli atleti, radunati nella palestra dell'Accademia, eppure il loro sguardo sul mondo sensibile non sarà mai più lo stesso dopo tre ore di allenamento in quei perimetri di sabbia e cemento dove un tal Aristocle, per tutti Platone, stupiva i suoi giovani apprendisti filosofi con “movimenti potenti, veloci, fluidi” tra un dialogo e l'altro. Immaginiamo così la reale sceneggiatura, tra i sentieri della vita rivolta alle verità dell'iperuranio, che fa da cornice al recente volume *La palestra di Platone. Filosofia come allenamento*, di Simone Regazzoni, docente presso l'IRPA (Istituto di Ricerca di Psicoanalisi Applicata) di Milano e Ancona.

Fare filosofia a partire dal corpo, è questa l'ipotesi efficace e verificata nella sua stessa esperienza di filosofo e *athletes* che l'autore ci propone, raccogliendo l'invito di Nietzsche a “non separare anima e corpo”, mentre ci chiede di legarli carnalmente come fonte sorgiva del pensiero. L'anima si unisce indissolubilmente al corpo e quest'ultimo è la cartina tornasole del benessere psicofisico del soggetto. “Non allenare né l'anima senza il corpo né il corpo senza l'anima, in modo che entrambi, difendendosi, conservino equilibrio e salute” ammonisce Platone nel *Timeo*. Equilibrio, appunto, perché la relazione tra di essi è tale che la mente governa il corpo e il secondo lancia segnali alla prima se “non ha più energie”. Lo sapevano bene Feuerbach e Nietzsche, che Regazzoni “incontra” anche nelle vesti originali di filosofi della nutrizione.

Rientriamo in palestra, quella del 380 a.C., oppure in un'altra frequentata dall'autore. Si può dire che la stessa Accademia coincidesse con un *gymnasium*,

* Raffaele Pellegrino è docente di Filosofia e Storia presso il Liceo “De Nittis-Pascali” di Bari e ricercatore presso l'Istituto Pugliese per la Storia dell'Antifascismo e dell'Italia Contemporanea (IPSAIC).

una palestra appunto, accessibile a tutti, ricordando le parole di Cicerone nelle *Lettere familiari*. Andarci, per l'autore, significa "rientrare in contatto e imparare a saperci fare con una parte importante, pulsionale, del mio essere". E ciò si ottiene attraverso la fatica e il dolore, "amare il sapere significa amare la fatica e il dolore", la filo-sofia diventa filo-ponia, amore per l'allenamento fisico e mentale, si rammenta nel testo. Platone è chiaro nella *Repubblica*: l'educazione efficace mira al bilanciamento di anima e corpo, essi devono "armonizzarsi tra loro tendendosi e allentandosi fino alla giusta misura".

La rinascita del corpo, o meglio "la resurrezione della carne" passa, così, attraverso la cura di sé, *epimeleisthai heautou*, secondo la lezione foucaultiana che il Nostro, allievo di Derrida, non esita a rammentarci: "la filosofia come cura di sé è un allenamento totale che coinvolge anche il corpo, perché è solo attraverso l'allenamento del corpo che si acquistano coraggio e dominio di sé", insomma la virtù. *Mathesis* e *askesis*, sapere e allenamento fisico, sono parimenti indispensabili per diventare migliori, per essere migliori di ciò che si è, per cambiare postura di fronte a se stessi, al mondo e a chi ci circonda. Non esiste *logos* non incarnato, così come non esiste teoria senza la sua applicazione pratica, tant'è che nel testo, dopo un riferimento al filosofo Henry a proposito della corporeità del pensiero, si parla di *metis*, "una forma di intelligenza pratica in movimento", che unisce nell'epos greco la fisica versatilità senziente del polpo e l'astuzia della volpe.

Le pagine del volume hanno un sottofondo musicale. Non è un caso che gli allenamenti sono scanditi dall'abilità artistica dell'auleta, il suonatore di flauto. La paideia ateniese esalta il ruolo della musica in uno dei suoi aspetti peculiari: il movimento. L'universo è scritto in termini matematici perché i suoni descrivono un movimento. La tempra dei e delle giovani ateniesi si forgia grazie alla musica sin dalla tenera età: già fino a tre anni attraverso canti nasali, dondolio a ritmo, ninne nanne euritmiche, poi con giochi con canti e danze (racconti, favole e canti "moralì"), danze appunto. Il movimento fisico figurava nel palinsesto educativo greco non solo alla voce ginnastica nel senso di lotta, ma anche come danza in musica tanto che l'educazione musicale era programmata dalla polis fin nei minimi dettagli: le melodie insegnate sembravano essere scelte liberamente dai bambini quando, invece, erano loro imposte, il tutto sotto l'egida di magistrati statali di musica e di ginnastica con compiti di controllo e supervisione musicale. La danza, in particolare, si suddivideva in guerriera e pacifica. E

nella prima, specificatamente in quella pirrica, si trova proprio il cordone ombelicale che la lega all'altra accezione di ginnastica, come lotta. Così Platone nelle *Leggi*: “da una parte, si tratta dei movimenti che si fanno per evitare tutti i corpi scagliati da vicino o da lontano [...]; e poi di tutti i movimenti contrati, quelli che comportano atteggiamenti offensivi [...]”.

Non si tratta di svolgere un'attività che si consuma nel presente, svanendo dopo il suo termine, bensì di trasformare il proprio sé, mentre lo si cura allenandosi, un *body-BILDUNG*, inteso come vero e proprio percorso di formazione d'esistenza, oltre il *body-building* del sé di ciascuno di noi.

L'equilibrio corpo-anima risponde all'esigenza anagogica del bello: corpi belli, allenati, e anime virili, educate all'allenamento, giungono al bene attraverso il visibile, il sensibile, il corpo. È questa l'essenza ontologica del bello. Regazzoni conferma nella sua pratica quotidiana che “non c'è soluzione di continuità tra il lavoro di pensiero e scrittura fatto alla mia scrivania e l'allenamento”. Anche il suo camminare rappresenta un esercizio... di pensiero, ne ha bisogno come Nietzsche, come Beethoven, per la scaturigine del *nous* umano. Il corpo pensa, il pensiero è incarnato e sia le Mixed Martial Arts sia il Jiu Jitsu brasiliano lo confermano, rendendo l'*athletes* un *fighter*.

Se per Anassagora l'uomo è il più intelligente degli animali perché ha le mani e per Aristotele è ragionevole dire che lo stesso ha ottenuto le mani perché è il più intelligente, non c'è dubbio che i “piedi filosofici” dell'autore ci permettono di essere, più precisamente di “essere-in-cammino-su-due-piedi”, rappresentando posturalmente l'origine del *logos*. Persino Eros “cammina e vive tra le cose più morbide che esistano”. E allora, la lettura di questo volume ci renderà consapevoli della natura del nostro pensiero, ontologicamente errante, che non contempla la stasi, ma indossa la scarpa dell'esercizio fisico e quella dell'esercizio intellettuale, per scorgere l'origine di quel *pathos* innamorato della vita, affinché il nostro corpo da pesante diventi pensante.

Buona passeggiata Regazzoni, magari con una playlist che includa le musiche di *Rocky* e di Bill Conti nelle cuffie, o una melodia frigia o dorica tanto cara a Platone a dispetto di quelle ioniche o lidie, perché “camminare è pensare” e se respiri allora...sei.