



Sport

Nuotare scandagliando le profondità del nostro essere viventi

di Silvia Nugara

“Per scrivere bene imparate a nuotare”, consigliava Giuseppe Pontiggia in un’intervista che ha dato il titolo a una raccolta di lezioni sull’arte della parola (a cura di Cristiana De Santis, Mondadori 2020). Come la scrittura, infatti, quella natatoria è prima di tutto una tecnica che esige disciplina e, mettendo ordine nella spontaneità, a lungo andare consente di abbandonarsi al flusso, di spingersi nelle profondità dell’esperienza senza affondare. Fluttuando tra realtà concreta e allegoria – perché ogni sport, quando diventa racconto, tende a caricarsi di significati simbolici, e perché, come osserva Roland Barthes, trasforma la vita in mito – le scritture sul nuoto, sia narrative sia saggistiche, finiscono quasi sempre per incentrarsi sul rapporto tra le limitate forze umane e la resistenza della materia, tra il corpo e la potenza soverchiante degli elementi.

In quello che è ormai diventato un classico, *Perché nuotiamo* (66thand2nd, 2023), la giornalista e narratrice sino-statunitense Bonnie Tsui risale alle radici storiche e antropologiche di una pratica nata per esigenze di sopravvivenza e progressivamente trasformata in arte, sport competitivo, stile di vita all’insegna del benessere. Se al giorno d’oggi barattare la pausa pranzo con le endorfine liberate da qualche bracciata può rappresentare un’ancora di salvezza nel *mare magnum* della contemporaneità, si tratta pur sempre di una salvezza metaforica. Invece, spiega Tsui, migliaia di anni fa nuotare servì letteralmente ad alcuni popoli per procurarsi il cibo, cercare terre in cui vivere, sfuggire ai predatori o ai nemici di guerra. Così fu per quel messaggero di Furio Camillo che, secondo Plutarco, attraversò il Tevere durante il salvataggio di Roma nel 390 a.C. con un galleggiante di sughero, perché il ponte da attraversare era in mano ai Galli. Intrecciando ricordi personali, storia, cronaca, interviste e dati scientifici, l’autrice suggerisce poi che il nuoto rappresenta una ricerca istintiva di libertà e fusione nell’ambiente, ma anche di quelle acque da cui la specie umana proviene. Dai nuotatori dipinti nelle grotte egizie ai “nomadi del mare” del popolo Bajau del Sudest asiatico, capaci di camminare in apnea minuti e mi-

nuti sui fondali per scovare pesce e molluschi, l’essere umano tenta ancora oggi di riscoprire abilità sommerse milioni di anni fa, quando da creature dotate di branchie siamo diventate terrestri. Ne resta traccia nelle fessure branchiali dei feti “che poi diventano parte della mandibola o del tratto respiratorio”, o nel cosiddetto “riflesso d’immersione” dei neonati, che però lo perdono se non tornano a contatto con una vasca di liquido entro pochi mesi.

Tsui mette anche in luce i mutamenti del nuoto come attività sociale, attraversata in quanto tale da conflitti di genere, di classe e razziali. Basti ricordare che nell’America degli anni cinquanta e sessanta spiagge e piscine divennero teatri di protesta contro la segregazione razziale e di repressione sanguinosa da parte della polizia. Attraverso i cosiddetti *wade-in*, come quello di Biloxi nel 1960, la comunità nera rivendicava il diritto di accedere agli spazi pubblici destinati allo svago, e solo nel 1968 una sentenza federale garantì l’accesso alle spiagge del Mississippi a chiunque, senza distinzione.

Nonostante la solitudine intrinseca del gesto, infatti, il nuoto si esercita in società ed è capace di creare a propria volta delle microstrutture sociali. Lo ricorda Cristina Chiuso, già campionessa e specialista nei 50 stile libero, che affida alle pagine di *Con la testa sott’acqua. Il mondo visto da chi nuota* (add, 2025) riflessioni a metà tra memoir e saggio. Chiuso racconta, per esempio, come nel mondo dell’agonismo ogni stile richieda doti fisiche e tipologie di allenamento diverse, che finiscono per suddividere la comunità acquatica in vere e proprie “tribù”: “Ci sono i velocisti e i fondisti, ma anche i delfinisti, i dorsisti e i ranisti, ci sono i nuotatori della piscina e quelli delle acque libere” e, da ex velocista, perora la propria causa: “l’idea che i velocisti siano gli scansafatiche del nuoto rimane un mito da sfatare”. Infatti, se un tempo chi si allenava per i 50 metri nuotava meno vasche degli altri, oggi le nuove tecniche di allenamento hanno allineato la durata delle sessioni di preparazione atletica

A sua volta, nel romanzo *Nuoto libero*

(Bollati Boringhieri, 2022) di Julie Otsu-

ka, la piscina è un ecosistema popolato da “pittori falliti, professori precari e vedove affrante”, un microcosmo sociale retto da rituali condivisi e regole tacite che fondano un’igiene e una morale. Si tratta per esempio di non entrare in acqua senza cuffia e di non indossare cerotti, di evitare la vasca se si hanno ferite o sfoghi visibili sulla pelle, di superare solo dopo aver avvisato chi precede con un colpetto di mano sul piede. Il mancato rispetto di una norma rivela il neofita o l’intruso, e le sanzioni dipendono dal carattere pacifico o irascibile di chi le commina. Ogni microcosmo ha poi le sue gerarchie, che in piscina si basano prima di tutto sulla velocità delle corsie: in quella lenta ci sono i pensionati e gli “economisti in visita da paesi in via di sviluppo senza sbocco sul mare”, in quella media persone di tutte le taglie, rassegnate a non accedere all’empireo della corsia veloce, che è quella spumeggiante di corpi “alfa”, tesi e muscolosi. Ci sono tipi piacevoli e tipi da evitare, “nuotatori aggressivi, sgambettatori caparbi, dorsisti non-

curanti, subacquei furtivi, uomini di mezza età che si ostinano ad accelerare appena si accorgono che stanno per essere superati da una donna, tallonatori, nazisti della corsia, agitatori di braccia, stratonatori di caviglie, l’artista del rimorchio, il guardone”. Tutti questi tipi umani sono frequentatori di quello che nella prima parte del suo romanzo Otsuka battezza “Walhalla segreto” che protegge dalla vita sopra il pelo dell’acqua e contrasta con la vulnerabilità degli spogliatoi, dove “sederi nudi e non bellissimi” costellano una realtà prosaica e decadente. L’armonia di questo rifugio collettivo inizia a vacillare il giorno in cui sul fondo della piscina compare una crepa misteriosa che causerà la chiusura dello stabilimento. L’evento funge da catalizzatore per la seconda parte del testo, incentrata sulla figura di una nuotatrice affetta da un’inarginabile demenza senile, la cui vita riaffiora attraverso un elenco di ricordi che restano a galla o si dissolvono. Il libro si sporge così sull’abisso della fragilità della mente e della vita.

La piscina infatti non è esclusivamente il regno dell’ordine e del ritmo meditativo, né solo un paradiso di piacere. Può essere un luogo di paura e fallimento, di ossessione e lacerazione, lo spazio di collisione con i nostri limiti fisici e mentali. Chiuso racconta, per esempio, l’immersione come fuga dalla realtà oppure la sofferenza di atleti co-

me Michael Phelps, Adam Peaty e Caeleb Dressel, che hanno lottato contro depressione e attacchi di panico a seguito di grandi risultati, che li hanno però gettati in pasto ai propri “draghi interiori”.

E le acque, laghi, fiumi, mari, oceani, non sono da meno. In diversi suoi testi dal registro ieratico, in cui il nuoto può diventare fonte di estasi e sospensione dalle cure del mondo, la filosofa Carola Barbero non tace il senso di smarrimento che assale quando, in piena traversata, la riva o la meta scompaiono all’orizzonte e ci si trova in balia di meduse urticanti, onde impetuose e correnti gelide. Sotto l’incanto dell’immersione affiora così la possibilità della morte: è il gelo delle acque islandesi in cui il cosiddetto

uomo-foca riuscì a sopravvivere per sei ore dopo un naufragio che costò la vita a tutti i suoi compagni; è quello delle acque norvegesi nelle quali, il 2 ottobre 1948, precipitò l’aereo su cui viaggiava Bertrand Russell, costringendo il filosofo settantaseienne a salvarsi a nuoto. Ma il mare è anche il teatro di tragedie collettive: le sue acque inghiottirono le cosiddette “carrette del mare”, come ricorda per esempio Valentina Fortichiari (ex atleta che lavora da tempo nel mondo editoriale) in uno dei racconti di *La cerimonia del nuoto* (Bompiani, 2018) con protagonista un bambino che si divincola dalla presa del fratellino risucchiato dal fondo: compie così una scelta atroce pur di non annegare anche lui.

L’acqua in cui nuotiamo, e il mare più di ogni altra sua forma, è un elemento profondamente ambivalente: ostacolo e riparo, minaccia e grembo amniotico, verso cui continuiamo a fare ritorno in cerca di protezione e di speranza. Per Alexis Pauline Gumbs, che in *Undrowned* (Timeo, 2023) concepisce l’Atlantico come un archivio liquido della diaspora nera e della tratta schiavista, quel “mare di ossa”, formato dai corpi gettati fuori bordo, trasformati in sedimento e incorporati nelle catene alimentari marine, continua a mettere in comunicazione passato e presente. In questo spazio può prendere forma una solidarietà interspecie, che lega i discendenti degli schiavi a creature come il delfino *Clymene*, il cui areale coincide con le rotte della tratta transatlantica, o le balene grigie, la cui estinzione nell’Atlantico viene riletta come simbolo di quella storia. Il mare diventa così un’“eterotopia”: al tempo stesso baratro e dimora della nostra condizione vivente.

S. Nugara insegna linguistica francese
all'Università di Torino
silvia.nugara@unito.it

I libri

Carola Barbero, *L'arte di nuotare. Dell'acqua e del respiro*, pp. 152, € 14, il Mulino, Bologna 2026

Cristina Chiuso, *Con la testa sott'acqua. Il mondo visto da chi nuota*, pp. 200, € 18, add, Torino 2025

Carola Barbero, *Nuotare via. Dalle vasche a perdifiato all'ultimo bagno di stagione*, il Mulino, 2024

Bonnie Tsui, *Perché nuotiamo*, 66thand2nd, 2023

Alexis Pauline Gumbs, *Undrowned. Lezioni di femminismo nero dai mammiferi marini*, Timeo, 2023

Julie Otsuka, *Nuoto libero*, Bollati Boringhieri, 2022

Giuseppe Pontiggia, *Per scrivere bene imparate a nuotare. Trentasette lezioni di scrittura*, Mondadori, 2020

Valentina Fortichiari, *La cerimonia del nuoto*, Bompiani, 2018

