

MURAKAMI HARUKI

L'ARTE DI CORRERE

NUMERI PRIMI 

Lo straordinario autoritratto
di uno scrittore-maratoneta



EINAUDI

MURAKAMI HARUKI

L'ARTE DI CORRERE

NUMERI PRIMI 

Lo straordinario autoritratto
di uno scrittore-maratoneta



EINAUDI

Haruki Murakami
L'arte di correre

Traduzione dal giapponese di Antonietta Pastore

Quando, nel 1981, Murakami chiuse Peter Cat, il jazz bar che aveva gestito nei precedenti sette anni, per dedicarsi solo alla scrittura, ritenne che fosse anche giunto il momento di cambiare radicalmente abitudini di vita: decise di smettere di fumare sessanta sigarette al giorno, e - poiché scrivere è notoriamente un lavoro sedentario e Murakami per natura tenderebbe verso una certa pinguetudine - di mettersi a correre. Da allora, di solito scrive quattro ore al mattino, poi il pomeriggio corre dieci o più chilometri.

Qualche anno più tardi, su invito di una rivista, si recò in Grecia dove per la prima volta percorse tutto il tragitto classico della maratona. L'esperienza lo convinse: da allora ha partecipato a ventiquattro di queste competizioni, ma anche a una ultramaratona - che si corre su un percorso di cento chilometri - e a diverse gare di triathlon.

Scritto nell'arco di tre anni, *L'arte di correre* è una intensa riflessione sulle motivazioni che ancora oggi spingono l'ormai sessantenne Murakami a sottoporsi a questa intensa attività fisica che assume il valore di una vera e propria strategia di sopravvivenza. Perché scrivere - sostiene Murakami - è un'attività pericolosa, una perenne lotta con i lati oscuri del proprio essere ed è indispensabile eliminare le tossine che, nell'atto creativo, si determinano nell'animo di uno scrittore. Al tempo stesso, questo insolito libro propone però anche illuminanti squarci sulla corsa in sé, sulle fatiche che essa comporta, sui momenti di debolezza e di esaltazione che chiunque abbia partecipato a una maratona (e a maggior ragione a una ultramaratona) avrà indubbiamente provato.

Murakami Haruki è nato a Kyoto nel 1949 ed è cresciuto a Kòbe. Autore di numerosi romanzi, racconti e saggi, ha tradotto in giapponese molti autori americani. Di lui Einaudi ha pubblicato *Dance Dance Dance*, *La ragazza dello Sputnik*, *Underground*, *Tutti i figli di Dio danzano*, *Norwegian Wood*, *L'uccello che girava le Viti del Mondo*, *Kafka sulla spiaggia* e *After Dark*.

Per la trascrizione dei nomi giapponesi, si è utilizzato il sistema Hepburn, secondo il quale le vocali si leggono come in italiano e le consonanti come in inglese. Va ricordato inoltre che:

ch è un'affricata sorda come c di cesta

g è una velare come g di gara

h è sempre aspirata

j è un'affricata sonora come g di gita

sh è una fricativa come sc di scelta

y non va letta come la y inglese ma come la i italiana.

Il segno diacritico orizzontale posto sulle vocali ne indica l'allungamento.

Si è mantenuto l'uso giapponese secondo il quale il cognome precede sempre il nome.

Prefazione

Una sofferenza opzionale La regola vuole che un vero gentiluomo non parli delle sue ex fidanzate, né delle tasse che paga. No, tutto falso.

Scusatemi, me lo sono inventato in questo momento.

Ma se questa regola esistesse, forse imporrebbe anche di «non parlare di ciò che si fa per mantenersi in buona salute».

Perché un vero gentiluomo difficilmente in una conversazione si dilungherebbe su un argomento del genere.

Per lo meno a mio parere.

Io però, come tutti sanno, non sono un gentiluomo, quindi del galateo me ne infischio. Tuttavia - perdonate se ho l'aria di giustificarmi - provo un leggero imbarazzo a scrivere questo libro, benché non si tratti di un manuale di igiene fisico- mentale, ma di un testo sulla corsa a piedi.

Non ho alcuna intenzione di lanciarmi in esortazioni edificanti - forza, manteniamoci in forma correndo ogni giorno qualche chilometro! - no, voglio soltanto fare alcune riflessioni, o forse un soliloquio, su ciò che ha significato per me, per la mia persona, praticare la corsa per tutto questo tempo.

Somerset Maugham ha scritto che anche nell'atto di farsi la barba c'è una filosofia. Il che significa forse che, per quanto banale sia un'azione, se ripetuta spesso ingenera una sorta di intuizione estetica. Concordo dal profondo del cuore con l'idea di Maugham, quindi può darsi che, annotando le mie personali e modeste riflessioni sulla corsa, io non sia sulla strada sbagliata, tanto come scrittore quanto come corridore. Forse ho un carattere complicato, ma se non metto le cose nero su bianco non riesco a pensare, e per riflettere sul significato che ha per me la corsa a piedi, ho dovuto rimboccarmi le maniche e buttar giù quanto segue.

Una volta, a Parigi, sdraiato nella mia stanza d'albergo, per puro caso ho letto sull'«International Herald Tribune» un articolo dedicato alle maratone internazionali, corredato di interviste a concorrenti famosi. Una delle

domande era: «Che genere di mantra recita mentalmente per farsi coraggio durante la corsa?» Interessante questione.

Era straordinario su quante cose riflettessero tutte quelle persone correndo per 42,195 chilometri. Già solo questa scoperta mostra quanto sia ardua una competizione sportiva come la maratona. Se non ti reciti di continuo un mantra, non ce la farai mai.

Tra i concorrenti ce n'era uno che per tutta la corsa, dall'inizio alla fine, rimuginava su un motto appreso dal fratello (un maratoneta anche lui): Pain is inevitable. Suffering is optional. Quello era il suo mantra. Il dolore non si può evitare, ma la sofferenza è opzionale. Supponiamo per esempio che correndo uno pensi: «Non ce la faccio più, è troppo faticoso». La fatica è una realtà inevitabile, mentre la possibilità di farcela o meno è a esclusiva discrezione di ogni individuo. Credo che queste parole riassumano alla perfezione la natura di quell'evento sportivo che si chiama maratona.

Già da una decina d'anni desideravo scrivere un libro riguardo alla mia attività di maratoneta, ma tra un dubbio e l'altro il tempo è passato senza che prendessi la penna in mano. Perché si fa presto a dire «correre», ma il tema è talmente vasto che non riuscivo a coordinare le idee su un argomento ben definito.

Un giorno però mi sono detto: «Perché non cerco di mettere per iscritto, nel modo che mi viene più spontaneo, ciò che mi passa per la mente, ciò che sento? O per lo meno perché non comincio da lì?» Così nell'estate del 2005 ho iniziato a buttar giù qualche annotazione, e nell'autunno del 2006 il libro era finito. In parte ho ripreso cose scritte in precedenza, ma per lo più ho registrato fedelmente le impressioni che provavo sul momento. A quel punto mi è risultato chiaro che scrivere onestamente sulla corsa a piedi significava scrivere onestamente (in una certa misura) sulla mia personalità.

Di conseguenza nulla impedisce di considerare questo libro una specie di diario incentrato sull'azione di correre.

Vi troverete regole e consigli basati sull'esperienza.

Nulla di importante, parlare di «filosofia di vita» è forse eccessivo.

Comunque l'attività che consiste nello spostare concretamente il mio corpo nello spazio, attraverso una sofferenza diciamo opzionale, mi ha fornito un'occasione estremamente valida di apprendimento. Forse non funziona così per tutti, ma per me sì.

Un giorno di agosto del 2008

Capitolo primo

5 agosto 2005, isola di Kauai, arcipelago delle Hawaii

Chi può permettersi di ridere di Mick Jagger?

Oggi è il 5 agosto 2005, un venerdì. Isola di Kauai nell'arcipelago delle Hawaii, costa nord. Il tempo è sempre così bello che viene quasi a noia. Al momento non c'è una nuvola in cielo, non c'è nemmeno un'allusione all'idea di nuvola.

Sono arrivato qui alla fine di luglio e come al solito ho preso in affitto un appartamento. Ogni mattino, quando fa ancora fresco, mi metto alla scrivania a lavorare.

Adesso infatti sto scrivendo queste righe riguardo all'atto di correre. Così, come mi vengono. Siamo in estate e quindi fa caldo. E opinione diffusa che alle Hawaii sia sempre estate, ma poiché queste isole si trovano nell'emisfero settentrionale, in realtà ci sono quattro stagioni. Nei mesi estivi fa relativamente più caldo che in quelli invernali, è vero, ma in confronto all'afa di Cambridge nel Massachusetts - una vera tortura, sempre circondati da mattoni e cemento - il clima qui è piacevole. Non c'è nemmeno bisogno di accendere il condizionatore, basta aprire la finestra per far entrare una piacevole brezza. A Cambridge, quando dicevo che avrei passato il mese di agosto alle Hawaii, tutti mi chiedevano sorpresi perché scegliessi proprio l'estate per andare in un posto così caldo. E perché non sanno.

Non sanno quanto gli alisei che soffiano incontrastati da nordovest rendano fresche le estati alle Hawaii. Non sanno che felicità sia per un uomo vivere così, leggere tranquilli all'ombra fresca di una pianta di avocado e ogni tanto, quando se ne ha voglia, fare una nuotata in una baia del Pacifico meridionale.

Da quando sono arrivato alle Hawaii mi alleno quotidianamente.

Sono già due mesi e mezzo che ho ripreso questo stile di vita: correre senza saltare nemmeno un giorno, a meno di qualche impedimento eccezionale. Stamattina ho corso per un'ora e dieci minuti ascoltando sul mio walkman due album dei Lovin' Spoonful che ho registrato su md, Daydream e Hums of the Lovin' Spoonful.

Sono nella fase in cui devo lavorare sulla resistenza e aumentare la distanza che percorro, mentre il tempo che impiego per il momento è irrilevante. Basta che copra in silenzio il numero di chilometri che mi sono prefisso, mettendoci le ore necessarie. Se desidero arrivare più lontano aumento in proporzione la velocità, ma se accelero il ritmo, riduco la durata dell'allenamento, perché l'essenziale per me è ritrovare domani il piacere fisico che provo oggi. Quando scrivo un romanzo è fondamentalmente la stessa cosa. Anche se sento che potrei continuare, a un certo punto poso la penna. Così mi sarà più facile mettermi al lavoro il giorno seguente. Ernest Hemingway ha detto qualcosa di simile.

L'importante è la continuità - non spezzare il ritmo. Nel caso di un'opera molto lunga è fondamentale. Se si riesce a mantenere un ritmo costante, qualche risultato bene o male lo si ottiene. Ma bisogna insistere finché il volano non comincia a girare regolarmente a velocità fissa.

Mentre correvo è caduta un po' di pioggia, per fortuna troppo poca perché il mio corpo ne risentisse e si raffreddasse.

Spesse nuvole sono arrivate dal mare e mi sono passate sopra la testa, lasciando cadere una spruzzata leggera, come se volessero dirmi: «Abbiamo un impegno urgente...» Poi, senza nemmeno voltarsi, se ne sono andate via, verso altri lidi. Il consueto, implacabile sole ha gradualmente ripreso a illuminare la terra. E un clima facile da capire, questo. Nessuna possibilità di interpretazioni derivate, relative o simboliche. Per strada incontro diversi altri corridori. Sia donne che uomini, più o meno in numero uguale. Sono in ottima forma fisica e corrono fendendo l'aria, mentre i loro piedi colpiscono con forza il terreno... Visti da dietro sembrano gente inseguita da un manipolo di rapinatori. Alcuni di loro però sono sovrappeso e appaiono affaticati: tengono gli occhi socchiusi, le spalle basse e ansimano fortemente. Chissà, magari una settimana fa, in seguito a un controllo del livello di glicemia, sono stati severamente ammoniti dal loro medico: «Esercizio fisico, esercizio fisico quotidiano!» Io mi trovo più o meno in una condizione intermedia.

La musica dei Lovin' Spoonful è sempre fantastica, in qualunque momento la si ascolti. Perché non cerca di apparire più grandiosa di quanto sia necessario. Quando ho nelle orecchie questa musica rasserenante, a poco a poco riaffiora il ricordo di tante cose che mi sono capitate verso la metà degli anni Sessanta. Nessuna di questa è particolarmente importante. Se facessero mai un film sulla mia vita - solo a pensarci mi vengono i sudori freddi -, in fase di montaggio verrebbe tagliato quasi tutto. Il regista finirebbe col dire ogni momento: «Bè, questo episodio si può anche eliminare. Non è male, ma nulla di straordinario, no?» Proprio così, sono tutti piccoli eventi banali. Per me però ognuno ha un suo significato preciso e, ripensando all'uno o all'altro, può darsi che mi venga da sorridere, oppure che assuma un'espressione un po' contrariata. E in conclusione - alla fine di quella lunga serie di episodi banali - ora eccomi qui. Sulla costa nord dell'isola di Kauai.

Quando penso all'esistenza umana, a volte ho l'impressione di non essere altro che una zattera arenata sulla spiaggia.

L'aliseo che soffia dal faro fa ondeggiare dolcemente gli alberi di eucalipto sopra la mia testa.

Alla fine di maggio mi sono trasferito a Cambridge, nel Massachusetts, e da allora correre è tornato a essere uno dei momenti essenziali della mia giornata. Mi sono davvero messo d'impegno. Cosa intendo dire con queste parole? Che ogni settimana correvo una sessantina di chilometri, tanto per dare qualche cifra concreta. Cioè dieci chilometri al giorno per sei giorni. In realtà sarebbe stato preferibile allenarmi anche il settimo, ma c'erano le volte in cui pioveva, e quelle in cui non riuscivo a staccarmi dal lavoro.

E altre in cui mi sentivo troppo stanco. Insomma, diciamo che mi prendevo un giorno di riposo settimanale.

Comunque ho corso sessanta chilometri alla settimana, cioè più o meno duecentosessanta al mese, e questo per me significa impegnarsi.

Queste sono le cifre di giugno. In luglio ho migliorato leggermente il ritmo e aumentato un po' la distanza percorsa: sono arrivato a trecentodieci chilometri. Equivalenti a dieci chilometri al giorno, senza riposo settimanale. E ovvio che non sono stato così metodico, a volte erano quindici, altre soltanto cinque. Una media di dieci al giorno, appunto, quelli che si fanno normalmente in un'ora di jogging.

A questo livello si può già parlare di «correre sul serio».

Da quando sono arrivato alle Hawaii ho mantenuto questo stesso ritmo.

Era da molto tempo che non correvo tanto, e in maniera tanto costante e sistematica.

L'estate del New England è molto più opprimente di quanto possa immaginare chi non ne ha fatto l'esperienza.

E vero che ci sono anche giornate fresche e piacevoli, ma spesso l'afa è soffocante, insopportabile. E sei ancora fortunato se soffia un po' di vento.

Appena smette, l'umidità ti si incolla alla pelle come il vapore che sale dal mare, dandoti la sensazione di indossare un vestito bagnato.

Corri per un'ora lungo il fiume Charles, e ti ritrovi fradicio di sudore, quasi ti avessero tirato addosso una secchiata d'acqua. Sotto i raggi del sole senti irritarsi la pelle e intorpidirsi la mente. Non riesci a formulare un solo pensiero coerente. Se malgrado tutto tieni duro e continui a correre, finisci col provare una sorta di disperato sollievo, come se il tuo corpo venisse svuotato di ogni sostanza.

Venendo ai motivi per cui a un certo punto della mia vita ho smesso di «correre sul serio», ce ne sono diversi.

Tanto per cominciare, ero sempre più impegnato con il lavoro, e non riuscivo più a trovare qualche ora libera nel corso delle mie giornate. Non che quando ero giovane avessi a disposizione tutto il tempo che volevo, ma per lo meno non ero oberato da tante incombenze. Incombenze che col passare degli anni, non so perché, tendono a moltiplicarsi.

Altra ragione, dalla maratona il mio interesse si è spostato verso il triathlon. Come sapete, il triathlon si compone di tre prove: nuoto, ciclismo e corsa a piedi. Fondamentalmente io sono un maratoneta e quando si tratta di correre non ho problemi, ma nelle altre due attività, per riuscire a padroneggiarne la tecnica, ho dovuto allenarmi duramente. Acquisire lo stile giusto nel nuoto a partire dagli elementi di base, imparare a pedalare in modo efficace su una bici da corsa, farmi i muscoli necessari. Un processo che ha richiesto tempo e fatica. A questo scopo ho sottratto un certo numero di ore alla corsa. La ragione principale di questa parziale defezione, tuttavia, è da cercarsi nel fatto che a un certo punto della mia vita mi è venuta un po' a noia l'azione stessa di correre.

Sono quasi ventitré anni, da quando ho iniziato nell'autunno del 1982, che mi alleno con regolarità. Faccio jogging quasi ogni giorno, ogni anno partecipo almeno una volta a una maratona completa (finora ne ho contate ventitré) e a un gran numero di gare più brevi in ogni parte del mondo.

Coprire a passo di corsa lunghe distanze è semplicemente consono al mio carattere, mi fa sentire felice. Fra tutte le forme di esercizio fisico cui mi sono dedicato, correre è probabilmente la più piacevole, quella più ricca di significato per me. E tenermi in allenamento per più di vent'anni, senza mai smettere, penso che abbia contribuito a formare e irrobustire sia il mio corpo che il mio spirito.

Non sono una persona portata per le attività di gruppo.

Sono fatto così, che sia un bene o un male. Ogni volta che ho partecipato a una partita di calcio o di baseball (quasi mai, se non durante la mia infanzia), mi sono sempre sentito fuori posto. Può anche darsi che dipenda dal fatto di non avere fratelli, ma non riesco ad appassionarmi ai giochi collettivi. Anche negli sport come il tennis, in cui due avversari si fronteggiano, non si può dire che io mi distingua. Giocare a squash mi piace, ma appena si decide di fare partita, qualunque sia il punteggio che sto ottenendo, stranamente comincio a sentirmi a disagio. Quanto alle varie forme di lotta, le detesto tutte.

E ovvio che in alcune cose anch'io non sopporto la sconfitta, ma di perdere contro un rivale non mi è mai importato molto, fin da quando ero bambino. E diventando adulto ho conservato fondamentalmente lo stesso atteggiamento.

In qualsiasi circostanza, battere un avversario è l'ultima delle mie preoccupazioni. Ciò che piuttosto mi interessa è se riesco o meno a raggiungere gli obiettivi che io stesso mi sono prefisso. In questo senso, correre su lunga distanza è uno sport perfettamente consono alla mia mentalità.

Chi ha partecipato a una maratona lo sa, in gara vincere o perdere contro un concorrente determinato non importa a nessuno. Ovviamente per un campione professionista sarà uno shock vedersi superare da un rivale, ma chi corre per hobby non vi dà molto peso. Ci può essere qualcuno che persegue uno scopo preciso - «non voglio essere da meno di quello lì» -, motivazione che lo sprona ad allenarsi.

Tuttavia, se per qualche ragione quel rivale specifico non può partecipare alla corsa, l'incentivo a correre forse verrà meno, e la carriera del nostro maratoneta non durerà a lungo.

Il corridore non professionista si prefigge a ogni gara un suo obiettivo personale, arrivare al traguardo in tot ore.

Se riesce a realizzare questo tempo, lui - o lei - penserà di aver raggiunto un risultato, ma se fin dall'inizio rinuncia a partecipare, non avrà ottenuto un bel nulla e proverà un senso di frustrazione. E anche nel caso che non riesca a terminare la gara nel tempo che si è prefisso, sarà contento di avercela messa tutta, godrà comunque di un effetto positivo da cui trarrà beneficio la volta seguente, e nel frattempo avrà forse capito qualche profonda verità riguardo a se stesso: un risultato che è già una conquista. In altre parole, sentirsi o meno fieri di sé una volta arrivati al traguardo, per chi corre su lunga distanza, costituisce un criterio di valutazione.

La stessa cosa si può dire che accada nella professione di scrittore. In questo lavoro - per lo meno per quanto mi riguarda - non c'è vittoria o sconfitta. Può darsi che il numero di copie vendute, i premi letterari, le recensioni dei critici costituiscano dei criteri in base ai quali giudicare il risultato, ma non sono l'essenziale. Ciò che conta, più di ogni altra cosa, è che l'opera compiuta corrisponda ai criteri che lo scrittore stesso ha stabilito, e in questa valutazione non gli sarà facile barare. Davanti agli altri bene o male si possono trovare dei pretesti, ma ingannare se stessi è impresa ben più ardua. In questo senso scrivere un libro è un po' come correre una maratona, la motivazione in sostanza è della stessa natura: uno stimolo interiore silenzioso e preciso, che non cerca conferma in un giudizio esterno.

Correre per me è un ottimo esercizio, e al tempo stesso costituisce una valida metafora. Allenandomi giorno dopo giorno, partecipando a una gara dopo l'altra, miglioro gradualmente i miei record, e in questo processo evolvo anch'io. O per lo meno cerco di evolvere, è a questo scopo che compio sforzi quotidiani. Come corridore non valgo granché, questo è certo.

Sono assolutamente nella media - o forse dovrei dire al di sotto. La mediocrità non costituisce però per me un vero problema. L'essenziale è superare anche di poco il livello raggiunto in precedenza. Se un corridore deve per forza individuare un avversario da battere, lo cerchi nel se stesso del giorno prima.

Peccato che dai quarantacinque anni in poi questo sistema basato sul superamento dei miei propri record a poco a poco abbia cominciato a dare segni di stanchezza. In altre parole, non sono più riuscito ad andare oltre un determinato limite. Considerata la mia età, mi dovevo rassegnare.

Chiunque a un certo punto oltrepassa il picco della propria energia fisica.

Pur tenendo conto delle differenze individuali, in genere si diventa campioni di nuoto prima dei venticinque anni, di boxe prima dei trenta, e a trentacinque un giocatore di baseball varca uno spartiacque invisibile.

E inevitabile. Una volta ho chiesto a un oculista se al mondo ci fossero persone che non diventano presbiti.

«Mah, io non ne ho ancora viste», mi ha risposto lui ridendo.

Per gli artisti è esattamente la stessa cosa (fortunatamente però il picco della creatività varia molto da individuo a individuo: Dostoevskij negli ultimi anni della sua vita, che ne durò sessanta, scrisse due lunghi romanzi densi di significati profondi, *I demoni* e *I fratelli Karamazov*, e Domenico Scarlatti nel corso della sua esistenza compose 555 sonate per pianoforte, la maggior parte delle quali fra i cinquantasette e i sessantadue anni).

Per quel che mi riguarda, ho raggiunto il mio picco in quanto corridore intorno ai quarantacinque anni. Fino ad allora riuscivo a correre una maratona completa in tre ore e mezza. Al ritmo di un chilometro ogni cinque minuti, vale a dire un miglio ogni otto. Non sempre ce la facevo entro quel tempo esatto, spesso sforavo, comunque più o meno in tre ore e mezza arrivavo al traguardo. Tre ore e quaranta quando proprio andava male. Superare le quattro ore non era pensabile, anche se ero fuori allenamento o non mi sentivo in forma. Per un lungo periodo i miei risultati si sono mantenuti stabili su queste cifre, poi gradualmente hanno cominciato a calare. Pur esercitandomi come prima, fare il percorso in tre ore e quaranta diventava sempre più difficile, il mio ritmo è sceso a un chilometro ogni cinque minuti e mezzo, la soglia delle quattro ore si avvicinava. Per me è stato uno shock. Cosa mi succedeva ? Non volevo ammettere che fosse a causa degli anni.

Perché era la prima volta che avvertivo, nella vita quotidiana, segnali di declino fisico. Ma per quanto lo negassi, o lo ignorassi, le cifre parlavano chiaro.

L'insoddisfazione mi ha indotto a considerare la possibilità di partecipare a gare meno lunghe della maratona.

Ho cominciato a interessarmi a sport come il triathlon o lo squash, dicendomi che, a forza di correre soltanto, il mio corpo avrebbe finito per deformarsi; che avrei dovuto cercare, piuttosto, di combinare diverse attività sportive, in modo da rendere più armonioso il mio fisico.

Con l'aiuto di un personal trainer ho corretto dalle fondamenta il mio stile nel nuoto, finché sono riuscito a coprire lunghe distanze con maggiore facilità. I miei muscoli si sono adattati con docilità all'ambiente nuovo, e il mio corpo ha cambiato forma in maniera palese. Nel frattempo il mio interesse per la maratona continuava a diminuire, come una marea che si ritira con lentezza, ma regolarmente.

Correre non era più per me, come un tempo, un puro e semplice piacere, senza riserve. Tra me e la corsa si era instaurata una molle stanchezza. Una stanchezza che includeva un elemento di delusione per gli sforzi che avevo fatto e che non erano stati compensati, quasi un senso di ingiustizia davanti a una porta che avrebbe dovuto restare aperta, e invece, non sapevo quando, si era chiusa.

Ho dato un nome a questo sentimento: runner's blues, l'abbattimento del corridore. Di che genere di abbattimento si tratti ve lo spiegherò più tardi.

Quando sono tornato, dopo dieci anni di assenza, nella città di Cambridge (vi avevo abitato per due anni, dal 1993 al 1995, durante la presidenza di Bill Clinton), trovandomi di nuovo davanti al fiume Charles, ho sentito rinascere dentro di me, non so da quale fonte, il desiderio di correre. Un grande corso d'acqua, se non sono avvenuti mutamenti epocali, appare più o meno sempre uguale, e anche il fiume Charles era rimasto come lo ricordavo. Ormai gli studenti non erano più gli stessi, io ero più vecchio di dieci anni ed è il caso di dire che di acqua sotto i ponti ne era passata tanta.

Soltanto il fiume non era cambiato.

La sua corrente impetuosa avanzava verso la baia di Boston, bagnava le rocce sulle sponde e irrigava l'erba rendendola verde e rigogliosa, nutriva gli uccelli acquatici, scivolava sotto i vecchi ponti di pietra, d'estate rifletteva le nuvole in cielo e d'inverno trasportava masse di ghiaccio; come un'idea che non conosce esitazioni dopo aver superato tante verifiche, se ne andava in silenzio verso il mare, senza fretta, senza mai riposarsi.

Dopo aver sistemato il bagaglio che mi ero portato dal Giappone, sbrigato alcune pratiche burocratiche ed essermi installato in quel nuovo luogo di residenza, ho ripreso a dedicarmi con ardore alla corsa. Ho ritrovato il piacere di correre su un terreno conosciuto, ispirando a pieni polmoni l'aria frizzante del mattino, ascoltando il rumore dei miei passi, il mio respiro e il battito del mio cuore, che insieme creavano un ritmo plurimo e particolare.