

Haruki Murakami

Runner's blues

da *L'arte di correre*

Lo scrittore Haruki Murakami ama correre, fare jogging e partecipare a gare di maratona. In questo brano, parlare di questa sua passione è per lui l'occasione per riflettere sul talento, sulla creatività e più in generale sulla condizione umana.

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. È 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

Lo scrittore è determinato, consapevole dei propri limiti come delle proprie capacità, è maniacale nella sua autodisciplina, alla quale sottopone il proprio fisico con un duro esercizio della corsa, nonostante abbia quasi raggiunto i sessant'anni.

L'autore e le opere

Haruki Murakami



Haruki Murakami (Kioto 1949), scrittore e saggista giapponese, è autore di molti **romanzi, racconti e saggi**. Figlio di due insegnanti, si è laureato nel 1975 a Tokyo presso la facoltà di letteratura dell'università Waseda con una tesi sull'idea del viaggio nel cinema americano. Ama correre (è un affermato **maratoneta**) e viaggiare (Grecia, Italia, Stati Uniti). Dal 1991 al 2001 è vissuto negli Stati Uniti, lavorando all'università di Princeton come professore associato. I suoi riferimenti culturali, più che alla tradizione giapponese, sembrano appartenere alla **cultura occidentale**. Fra i suoi romanzi, molti dei quali insigniti di prestigiosi premi e riconoscimenti, ricordiamo: *Ascolta la canzone del vento* (1979), con cui ha esordito e che ha segnato la **svolta postmoderna della letteratura giapponese**; *La fine del mondo e il paese delle meraviglie* (1985); *Norwegian wood. Tokyo blues* (1987), che ha venduto in un solo anno due milioni di copie; *A sud del confine, a ovest del sole* (1992), dai toni più realistici e sentimentali; i tre volumi de *L'uccello che girava le viti del mondo* (1994-1995), che riassume la sua poetica; *Kafka sulla spiaggia* (2002).

Haruki Murakami ha anche curato le **traduzioni in giapponese di autori americani** come Salinger, Capote, Fitzgerald, Carver.

20 diventando adulto ho conservato fundamentalmente 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.

25 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
30 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 –
35 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 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
40 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
45 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,
50 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
55 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
60 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 devo rassegnare. Chiunque a un certo punto oltrepassa il picco della propria energia fisica. Pur tenendo conto delle differenze individuali, in genere si diventa dei campioni di nuoto prima dei venticinque
65 anni, di boxe prima dei trenta, e a trentacinque un giocatore di baseball varca uno spartiacque invisibile. È 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

Per Murakami la “filosofia” della corsa è superare se stessi, non battere l'avversario.

L'autore descrive il parallelo tra la carriera di scrittore e l'esperienza di maratoneta.

Murakami avverte la fatica della lotta contro l'invecchiamento, ma non smette di correre. Corre per disciplina, per metodo.

Allo stesso modo il talento nelle diverse arti va allenato e accudito sulla lunga distanza.

75 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
80 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 sfioravo, 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
85 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 avvicina. Per me è stato uno shock. Cosa mi succedeva? Non volevo ammettere che fosse a causa degli
90 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. Ogni tanto qualcuno mi chiede a cosa penso mentre corro. Le persone che mi fanno questa domanda di solito non sanno cosa sia la corsa su lunga distanza. Comunque, ogni volta che me lo chiedono, vi rifletto profondamente. Già, a cosa
95 penso mentre corro? Se devo essere sincero, non me lo ricordo nemmeno io. Nei giorni freddi, in una certa misura penso al freddo. Nei giorni caldi, al caldo. Quando sono triste, alla mia tristezza, quando sono contento, alla mia allegria. In una certa misura. Come ho già scritto, mi succede anche di tornare con la mente ad avvenimenti passati, così, senza nesso logico. A volte, ma accade di rado, mi
100 vengono delle idee per i libri che scrivo. Tuttavia posso affermare che non ho pensieri davvero coerenti.

Quando corro, semplicemente corro. In teoria nel vuoto.

O viceversa, è anche possibile che io corra per raggiungere il vuoto. In quella
105 sospensione spazio-temporale, pensieri ogni volta diversi si insinuano naturalmente nel mio cervello. È naturale, perché nell'animo umano non può esistere il vuoto assoluto. Il nostro spirito non è abbastanza forte per concepire il nulla, e inoltre non è coerente. Insomma, i pensieri che si avvicinano nella mia mente mentre corro sono semplicemente derivati del nulla, tutto lì. Si formano ruotando intorno al nulla.

110 Somigliano alle nuvole che vagano nel cielo. Nuvole di grandezza e forma diverse che arrivano, e se ne vanno, semplici ospiti di passaggio. Ciò che resta è soltanto il cielo, che è sempre lo stesso. Che è qualcosa che esiste, e al tempo stesso non esiste. Che ha una sostanza e al tempo stesso non ne ha. Noi non possiamo fare altro che constatare la situazione – l'esistenza di quell'immenso contenitore – e accettarla.

115 Adesso sono nella seconda metà della cinquantina ed ecco che mi trovo a vivere in un mondo che non potevo neppure immaginare. Quando ci penso mi sembra davvero strano. Se sia felice o meno di essere in questa situazione non lo so, ma ho l'impressione che farmene un problema non sarebbe una buona cosa. Per me
120 – e probabilmente non soltanto per me – invecchiare è un'esperienza nuova, e anche il sentimento che provo è una novità. Se l'avessi già sperimentato, almeno una volta, adesso ci vedrei un po' più chiaro, ma poiché non è così, non è facile, credetemi. Di conseguenza non posso fare altro che rimandare a più tardi le analisi circostanziate, accettare così com'è la realtà e nel frattempo continuare a vivere. Esattamente lo stesso atteggiamento che ho nei confronti del cielo, delle
125 nuvole, dei fiumi. Inoltre, ho l'impressione che esista in tutto ciò, senza possibilità di dubbio, una certa comicità, e che da un certo punto di vista questa comicità abbia il suo valore.

130 Tuttavia, man mano che avanzo negli anni, a poco a poco sono arrivato ad ammettere che dolori e ferite di questo genere in una certa misura sono necessari. A

Uno dei pochi passi di Murakami in cui trapela la sua origine orientale: la sensazione di sospensione del tempo e dello spazio, che egli sperimenta nelle corse lunghe.

pensarci bene, una persona riesce a costruire la propria personalità e a preservare la propria autonomia proprio perché è differente da tutte le altre. Nel mio caso, tanto per fare un esempio, se riesco a scrivere dei libri è perché in un paesaggio vedo cose diverse da quelle che ci vede un altro, sento cose diverse e scegliendo parole diverse riesco a costruire storie che hanno una loro originalità. Si creano così delle circostanze straordinarie per cui un numero non esiguo di persone si procura i libri in cui queste storie sono narrate e li legge. Il fatto che sia io, e non un altro individuo, per me costituisce un patrimonio prezioso. Le ferite spirituali non rimarginate sono il prezzo che gli esseri umani devono pagare per la propria indipendenza.

Fondamentalmente è ciò che penso, e quest'idea ha sempre ispirato la mia vita. La solitudine è un risultato che in parte ho cercato di mia spontanea volontà. Soprattutto per chi fa il mio mestiere, è un percorso obbligato, anche se in gradi diversi. Tuttavia il senso di solitudine, come un acido fuoriuscito da una bottiglia, può corrodere e annientare lo spirito di un individuo senza che questi se ne accorga. È una micidiale arma a doppio taglio. Protegge lo spirito, e al tempo stesso dall'interno continua senza sosta a ferirlo. Questo rischio a mio modo credo di averlo accettato, probabilmente grazie all'esperienza. Al tempo stesso però ho cercato di lenire, di relativizzare quel senso di solitudine che mi tenevo dentro costringendomi a un costante esercizio fisico, in qualche caso spingendo il mio corpo fino al limite estremo delle sue possibilità. Più che per cognizione, per intuito.

Voglio fare un esempio concreto.

Quando ricevo una critica immotivata (a mio parere, s'intende), o quando vengo biasimato da qualcuno di cui davo per scontata l'approvazione, correndo copro sempre una distanza un po' più lunga del solito. Così faccio consumare al mio corpo la parte di delusione. È un modo per riconoscere, nel limite delle mie capacità, la mia debolezza di essere umano. Di riconoscerla al livello più basso, quello fisico. E a quel livello i chilometri percorsi in più mi rinforzano, seppure in minima misura. Se mi arrabbio, è bene che sfoghi la collera contro me stesso. Se ho dei pensieri tristi, è bene che me ne liberi da solo. È così, con questa convinzione, che ho sempre vissuto. Ho mandato giù così com'erano le cose che si possono ingoiare in silenzio, e mi sono sforzato di riversarle (esagerandole quanto più possibile) in quel contenitore che è la letteratura, in quanto parte di una storia.

In conclusione, la corsa è tornata a far parte della mia esistenza. Ho ricominciato a "correre sul serio", è quello che sto facendo adesso. Cosa rappresenti questo ritorno di fiamma per me a questo punto della mia vita, a cinquantasei anni, ancora non lo so. Probabilmente un qualche significato loavrà. Magari nulla di importante, nulla di profondo, ma di sicuro qualcosa vorrà dire. In ogni caso adesso mi dedico con ardore alla corsa. Al significato posso pensare con calma più tardi (rimandare le riflessioni a dopo è un mio talento personale, che col passare degli anni è venuto affinandosi). Pulisco bene le scarpe da jogging, mi spalmo abbondantemente la faccia e il collo di crema solare, stabilisco il tempo che voglio fare, e via sulla strada! Mi metto a correre con gli alisei¹ in faccia. E intanto guardo un airone bianco che taglia in diagonale il cielo, le due zampette accostate, e ascolto la musica dei miei amati Lovin' Spoonful.

Pazienza se non riesco a migliorare il mio tempo in gara, non ci posso fare nulla. Mentre corro, all'improvviso formulo questo pensiero: anche io a modo mio sto invecchiando, e il tempo si prende la sua parte. Non è colpa di nessuno. Sono le regole del gioco. Posso soltanto accettarle così come sono, come parte di un paesaggio naturale. Come un fiume che scorre verso il mare aperto. Può darsi

Correre è per l'autore una pratica salutistica, una disciplina mentale che rafforza il carattere e la determinazione necessari a superare le frustrazioni e a cimentarsi nella scrittura.

¹. alisei: venti tropicali costanti e regolari.

che non sia un processo piacevole. E il risultato, quando lo vedrò, probabilmente non mi piacerà. Pazienza. Comunque a modo mio sono contento della vita che ho condotto finora – anche se non posso dire di esserne del tutto soddisfatto.

185 Non che ne vada fiero (non ce n'è davvero motivo), ma non ho una grande intelligenza. Riesco a rendermi conto chiaramente delle cose soltanto quando le percepisco attraverso la mia carne viva, attraverso una materia che posso toccare con mano. Le trasformo in una forma visibile, e solo allora me ne convinco.

190 Più che di intelligenza, sono una persona dotata di capacità costruttiva a livello fisico. Ovviamente ho anche una certa capacità intellettuale. Sì, forse ce l'ho. Se ne fossi del tutto privo, non sarei in grado di scrivere opere di letteratura. Ma non sono il tipo di persona che procede ricorrendo a sistemi puramente logici e razionali. **Invece mi carico addosso un fardello reale e, facendo gemere i miei muscoli, a volte facendoli addirittura gridare, innalzo concretamente il mio grado di conoscenza finché non capisco. Sono fatto così.** Non c'è bisogno di dirlo, scalando i gradini uno per volta, mi occorre molto tempo per giungere a cogliere il significato delle cose. Molta attenzione. Succede che ci metta troppo tempo e, quando finalmente comprendo, ormai è troppo tardi. Ma non ci posso fare nulla.

200 Perché questa è la mia natura. Voglio pensare ai fiumi. Voglio pensare alle nuvole. Ma in realtà non penso a niente. Semplicemente continuo a correre in un silenzio di cui avevo nostalgia, in un comodo spazio vuoto che mi sono creato da solo. E dicano quello che vogliono, ma è una cosa fantastica!

L'autore, accettando i limiti della corsa, accetta i limiti della sua esistenza.

da H. Murakami, *L'arte di correre*, Einaudi, Torino, 2013

A ANALISI DEL TESTO

■ Correre come disciplina mentale

Al centro delle riflessioni dell'autore c'è la corsa. Correre per Murakami è una necessità quotidiana, così come scrivere. Per l'autore la corsa è una disciplina mentale oltre che fisica, permette di superare le frustrazioni (*Quando ricevo una critica immotivata... o quando vengo biasimato... correndo copro sempre una distanza un po' più lunga del solito. Così faccio consumare al mio corpo la parte di delusione*), è un'occasione per riflettere sullo scorrere del tempo (*Mentre corro, all'improvviso formulo questo pensiero: anche io a modo mio sto invecchiando, e il tempo si prende la sua parte. Non è colpa di nessuno*).

La corsa, per il suo carattere di disciplina che si pratica in solitudine, è soprattutto una **immediata metafora** della solitudine, della lunga distanza che deve compiere lo **scrittore** (*scrivere un libro è un po' come correre una maratona*). In entrambe queste attività, il segreto per Murakami sta nella capacità di conservare una **motivazione interiore**, una spinta che sia slegata dai risultati: correre per se stessi, scrivere per se stessi, cercando la soddisfazione per il lavoro fatto, così come per la distanza raggiunta nella corsa. I dubbi e le incertezze circa la capacità di superare certi ostacoli, sono gli stessi, sia per chi sfida se stesso in una distanza mai raggiunta sia per chi scrive: si tratta in ogni caso di **superare i propri limiti**, affrontare le incognite, entrare in un mondo sconosciuto. Scrivere, come correre, non deve essere un'ossessione, ma un piacere personale. Ma non basta il talento, occorre metodo, allenamento, costanza.

Attraverso la corsa l'autore tocca con mano l'inesorabile trascorrere del tempo; nella corsa contro se stesso, ad un tratto scopre che non riesce più a migliorare tempi e distanze (*non sono più riuscito ad andare oltre un determinato limite. Considerata la mia età, mi devo rassegnare*). Tuttavia non smette per questo di correre e, accettando i limiti nello sforzo fisico, si sforza di comprendere i limiti della propria esistenza (*Sono le regole del gioco. Posso soltanto accettarle così come sono, come parte di un paesaggio naturale... scalando i gradini uno per volta, mi occorre molto tempo per giungere a cogliere il significato delle cose*). Che la corsa sia una componente fondamentale della personalità dello scrittore lo si capisce anche dal finale del libro da cui è tratto questo brano. Così, infatti, egli si immagina la sua lapide:

Murakami Haruki
Scrittore (e maratoneta)
1949-20**

Se non altro, fino alla fine non ha camminato.

Comprendere

- 1 Quando l'autore ha incominciato a correre con regolarità?
- 2 Perché Murakami pensa di essere una persona non portata per le attività di gruppo?
- 3 Qual è la sua "filosofia" della corsa?
- 4 A che cosa pensa mentre corre?
- 5 In che senso la corsa per l'autore è come una scuola di vita?
- 6 In che modo la passione per la corsa è complementare a quella della scrittura?
- 7 In che modo la corsa aiuta l'autore ad accettare i limiti della sua esistenza?
- 8 *Runner's blues* letteralmente significa "Abbattimento, malinconia del corridore": come spieghi questo titolo?

Analizzare

- 9 In quali passi l'autore spiega come, attraverso la corsa, avverta il peso dello scorrere del tempo? Sottolineali.

- 10 Alla fine del brano, di che cosa l'autore dice di aver avuto nostalgia?
- 11 Secondo te, a quale genere letterario si avvicina di più il brano letto?
 - a. Diario.
 - b. Cronaca.
 - c. Autobiografia.
 - d. Racconto.
 - e. Saggio.
 - f. AltroMotiva la tua risposta.

Approfondire e produrre

- 12 Quali sono per te le soddisfazioni individuali nel praticare uno sport?
- 13 Nella tua esperienza lo sport ha rafforzato i tuoi valori? Si è mai rivelato, come per Murakami, un efficace antidoto contro le frustrazioni quotidiane?
- 14 È 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. Condividi l'opinione dell'autore? Può esistere secondo te una pratica sportiva fine a se stessa, non intesa come pura competizione?