

Verticalità – L'asse tra cielo e pietra



In certi giorni, senza sapere perché, sentiamo che qualcosa “cede” dentro: non è stanchezza fisica, ma un piccolo collasso di senso. Le spalle scendono, lo sguardo si abbassa, il respiro si fa corto. È come se la gravità non fosse più solo una legge della materia, ma una corrente morale che ci tira giù.

Eppure, la verticalità non è rigidità. È una scelta gentile e tenace: tornare in asse quando tutto spinge a disallinearsi. Verticale è ciò che non si spezza né si gonfia: si orienta.

Simone Weil, con una frase che sembra parlare direttamente al corpo, scrive: *“La grazia ha precisamente bisogno di questo vuoto per entrare in noi.”*

Il vuoto, qui, non è mancanza: è spazio interiore. È quel margine in cui il respiro può scendere, la mente può cessare di offuscare e la schiena può ritrovare una dignità naturale.

Il Corpo

La verticalità è un gesto primario: il bambino che si alza in piedi scopre il mondo come spazio, e nello stesso movimento scopre sé stesso come presenza. Stare eretti non significa dominare, ma abitare.

Eppure, il corpo quando è impaurito o sovraccarico, fa una cosa precisa: *si chiude*, si “riempie” di contrazioni. Weil lo dice in modo chirurgico: *“L’immaginazione lavora continuamente a tappare tutte le fessure da cui potrebbe passare la grazia.”*

Quelle fessure, per noi, sono spesso piccoli varchi posturali: una scapola che smette di trattenere, una mandibola che si scioglie, un bacino che non spinge più per “tenersi su”.

E allora la verticalità smette di essere un’idea: diventa un metodo. Un lavoro sui pesi profondi, non sugli effetti esteriori. Ancora Weil: *“L’azione è l’ago indicatore della bilancia. Non si deve toccare l’ago, ma i pesi.”* Non aggiustare l’immagine ma aggiusta ciò che la sostiene: appoggi, respiro, intenzione, rapporto con la gravità.

E quando la vita non si aggiusta — quando restano fatiche, limiti, fragilità — la verticalità diventa anche trasformazione: *“Non sperare la scomparsa di nessuna delle proprie miserie, ma la grazia che le trasfigura.”*

La Polis

C’è un modo in cui la società ci “piega” senza toccarci: con la fretta, la paura, la

competizione, l'idea che valiamo solo se produciamo. La verticalità, nel linguaggio civile, coincide con una parola semplice e difficile: *rettitudine*. Non moralismo, ma capacità di restare in asse con ciò che sentiamo vero.

In tempi di confusione, la verticalità è anche libertà. Perché un corpo in asse è meno manipolabile: respira meglio, decide meglio, distingue meglio. Chi è verticalmente presente non reagisce soltanto: sceglie.

Václav Havel, nel suo discorso di Capodanno del 1 gennaio 1990, lo dice con una franchezza che è già postura pubblica: "*Suppongo che non mi abbiate proposto per questa carica perché anch'io vi mentissi*" (*traduzione mia*).

Dire la verità non è un abbellimento etico: è una colonna interna. È il rifiuto di piegarsi al linguaggio vuoto, alle formule che fanno comodo, ai compromessi che consumano la schiena dell'anima. E infatti Havel chiude con una frase che suona come un ritorno dell'asse alla sua sorgente: "*Popolo, il vostro governo vi è tornato*" (*traduzione mia*).

Il Territorio

Nel cuore medievale di Viterbo, la Cattedrale di San Lorenzo custodisce una pedagogia della verticalità fatta di pietra, ombra e silenzio. Non è solo un edificio: è un gesto della città.

La tradizione e alcune fonti locali ricordano l'area come luogo di stratificazioni antiche; e la cattedrale, nelle sue trasformazioni, porta ancora l'impronta romanica avviata nel XII secolo (i lavori iniziano nel 1192), con un campanile rimaneggiato nel 1369 e una facciata voluta nel 1570. All'interno, le tre navate guidano naturalmente lo sguardo e il respiro: prima radicano, poi orientano.

Entrare in una cattedrale significa attraversare una soglia: dal rumore al ritmo, dalla frammentazione all'asse. Le navate insegnano sempre la stessa cosa: che lo spazio può diventare orientamento. Lo sguardo è invitato a salire, ma non per fuggire: per ricordare che l'umano è fatto di due fedeltà, terra e cielo.

L'Azione

Se ti trovi a Viterbo, scegli un momento quieto e vai verso la Cattedrale di San Lorenzo. Prima di entrare, fermati un istante all'aperto.

1. Senti i piedi: lascia che il peso scenda.
2. Immagina un filo sottile che ti solleva dalla sommità del capo, senza tirare.
3. Porta una mano sullo sterno e una sul basso ventre: come per unire cielo e terra dentro di te.
4. Fai tre respiri lenti, e ad ogni espirazione lascia andare un "crollo" inutile (spalle, mascella, fronte).

Se entri, cammina piano. Non guardare subito in alto. Prima ascolta il suolo sotto i piedi. Poi alza lo sguardo con calma, come si alza una domanda: senza violenza.

La verticalità non è vincere la gravità: è trasformarla in direzione.

La Sintesi di Ipotesi

La postura verticale è un bene culturale, prima ancora che personale. Perché una società si regge — letteralmente — sulla qualità dei suoi assi: coerenza tra parole e azioni, capacità di non piegarsi al cinismo, disponibilità a “stare” anche quando sarebbe più facile fuggire o crollare.

La Tuscia, con le sue pietre e i suoi luoghi di soglia, ci ricorda che la verticalità non è perfezione: è orientamento. Un’educazione lenta al cuore umano: imparare a riallinearsi, ogni volta.

di Barbara Matteucci