

## Roma di giorno e di notte

[...] I carri che saranno introdotti durante la notte e che l'alba avrà sorpresi prima che si siano allontanati, avranno solo il diritto di stazionarvi vuoti; e saranno ammesse solo quattro eccezioni a tale regola ormai inderogabile; tre eccezioni temporanee, rispettivamente consentite: ai carri delle Vestali, del *rex sacrorum* [= il sacerdote addetto alla celebrazione di alcuni riti importantissimi, che all'origine spettavano ai re], dei Flàmini, nei giorni delle cerimonie solenni; ai carri indispensabili alla processione della vittoria, nei giorni del trionfo; e ai carri richiesti dalla celebrazione dei giuochi pubblici nei giorni ad essi destinati. Poi un'eccezione valida per tutti i giorni dell'anno, per i carri degli appaltatori che demoliscono una città asfissiante per ricostruirla più sana e più bella. Al di fuori di questi casi nettamente determinati, non circolano nella vecchia Roma durante la giornata che i pedoni, i cavalieri, i padroni di lettighe e di portantine; e, quanto ai funerali, si tratti di povere esequie sbrigiate alla svelta di sera, o di maestosi funerali svolgentisi in pieno giorno, siano preceduti o no da una lunga teoria di parenti, di amici o di *praeficae* — donne che piangono a pagamento —, i morti stessi siano chiusi nella loro bara (*capulum*) o deposti in una bara d'affitto (*sandapila*), se ne andranno al rogo destinato alla loro cremazione o alle tombe della loro sepoltura su di una semplice barella portata a braccia dai *vespillones* [= becchini dei poveri]. Viceversa, all'avvicinarsi della notte, comincerà il legittimo traffico dei carri di ogni sorta che riempiono la città del loro frastuono» [...].

«Le strade, nelle notti senza luna, restavano immerse nella più profonda oscurità. Niente fanali a olio o a candela appesi al muro e nemmeno lanterne sospese agli architravi delle porte, salvo luminarie eccezionali, quando Roma s'illuminava improvvisamente, in segno d'allegrezza collettiva, per celebrare una festa improvvisa — come quella che ebbe luogo la sera che Cicerone l'ebbe liberata dal pericolo di Catilina. In tempi normali, la notte cade sulla città come l'ombra di un pericolo, diffuso, misterioso, terribile. Ognuno se ne torna a casa, ci si serra dentro e ci si barricata. Le botteghe tacciono ovunque, le catene di sicurezza si tendono dietro i battenti delle porte; le imposte degli appartamenti si chiudono a loro volta e i vasi di fiori vengono ritirati dalle finestre che avevano ornate. I ricchi, se devono uscire, si fanno accompagnare da schiavi che portano fiaccole per illuminare e proteggere la loro marcia. Quanto agli altri, non contano troppo sulle ronde notturne (*sebaciaria*), eseguite, alla luce delle torce, da pattugliamenti di vigili [...].»

J. CARCOPINO

## La giornata dei Romani

A che ora si svegliavano i Romani? Da quel che si è detto era approssimativa l'ora della levata, ma comunque si può dire che si svegliavano presto, all'aurora e spesso all'alba.

I rumori assordanti dei carri e quelli, non meno stridenti, provenienti dalle officine costringevano anche chi avrebbe voluto poltrire a levarsi dal letto; i ricchi, che avevano in piena città case di molte stanze, si ritiravano nelle parti più recondite, circondate da giardini e da spessi muri divisorii, ma anch'essi erano disturbati dai servi addetti alle pulizie, rumorosi per necessità o anche per puntiglio. I primi a levarsi dal letto, infatti, erano essi che con scope, pertiche e spugne incominciavano la loro giornata, spesso più stanchi di quando si erano messi a letto; se non lo facevano spontaneamente, li metteva in moto il padrone, alzatosi apposta per questo o per caso, in attesa di qualche visitatore mattutino.

In generale tutti i Romani si alzavano presto. Dovunque, nella città antica, l'illuminazione artificiale era così disgraziata che tanto i ricchi che i poveri ci tenevano ad approfittare il più possibile della luce del giorno. Ognuno era disposto a far sua la massima di Plinio il Vecchio: vivere significa vegliare: *profecto enim vita vigilia est*. Di solito allora non c'era altri che restasse a letto se non i giovani festaioli, di cui parla Aulo Gellio, e gli ubriachi costretti a smaltire il vino del giorno avanti. E questi poi erano in piedi molto prima di mezzogiorno, poiché la «quinta ora» in cui, secondo Persio, si decidevano ad uscire, finiva di solito prima delle undici del mattino e la «grassa mattinata», di cui Grazio si pavoneggiava a Mandela e di cui Marziale non gusterà la quiete se non nella sua lontana Bilbilis, non superava la «terza ora» che in estate finiva verso le 8.

Poi l'avviata a levarsi prima dell'aurora era così abituale che, anche se qualcuno restava a letto dopo di questa, continuava a svegliarsi prima dell'aurora e riannodava, pure stando a letto, il filo delle sue occupazioni alla luce modica e vacillante del lucignolo di stoppa e cera che si chiamava *lucubrum*, donde vengono le parole *lucubratio* e *lucubrare* e da cui vengono i nostri «elucubrazione» ed «elucubrare». Da Cicerone ad Grazio, dai due Plinii a Marco Aurelio, i Romani raffinati hanno ogni inverno «elucubrato» a gara, ed il naturalista in tutte le stagioni, dopo aver passato la fine delle sue notti in «elucubrazioni», andava prima dell'alba dall'imperatore Vespasiano, che neppure lui l'aveva aspettato per ricevere i suoi rapporti e fare lo spoglio della sua corrispondenza.

Tra il levarsi e l'uscire di casa non c'era, per dir così, affatto intervallo. Il levarsi era un'operazione semplice, rapida, istantanea. Bisogna d'altra parte confessare che la camera da letto (*cubiculum*) con le sue dimensioni ridotte, con le sue imposte piene, le quali, chiuse, la sprofondavano nell'oscurità e, aperte, l'esponevano alla pioggia, all'insolazione, alle correnti d'aria, non aveva nulla di piacevole per trattenere i propri ospiti.

**J. CARCOPINO**

## **I bagni pubblici**

I Romani coltivarono l'arte del bagnarsi con una passione particolare, tanto che essa divenne una delle più importanti espressioni della loro vita. E non sarebbero stati i costruttori razionali e metodici di un impero mondiale, se non avessero trasformato quest'arte in un sistema di regole obbligatorie.

Il medico Galeno, il più celebre clinico dell'antichità dopo Ippocrate, aveva fissato per il bagno quotidiano quattro punti programmatici, che egli riteneva indispensabile seguire con la massima esattezza. In base alle sue prescrizioni, è necessario prima di tutto fare aumentare convenientemente la temperatura del corpo in un ambiente riscaldato con aria calda, poi far seguire a un bagno caldo un bagno freddo e infine asciugare il sudore.

Secondo la concezione di Galeno, il primo procedimento servirebbe dapprima a riscaldare le sostanze del corpo e a scioglierle, poi ad aprire la pelle e a ripulirla. In seguito il bagno caldo imbeve l'organismo di «terapia umidità», il bagno freddo lo riattiva, chiudendo i pori della pelle, in modo che la sudorazione durante il bagno non abbia, come conseguenza, un eccessivo raffreddamento.

In armonia ai suoi principi, anche il più semplice impianto termale comprendeva almeno tre locali: il «tepidario», un locale moderatamente riscaldato per riscaldare o raffreddare convenientemente il corpo; il «calidario», locale per i bagni caldi, e il «frigidario», per i bagni con acqua fredda. Negli stabilimenti pubblici, come nelle terme private dei ricchi, c'erano, oltre a questi, altri locali secondari, come lo spogliatoio, il reparto dei massaggi e delle unzioni, e forse anche il «sudatorio», un locale per il bagno di sudore in ambiente caldo-umido.

Il frequentatore di un bagno pubblico entrava dunque subito — per lo più attraverso uno splendido portico a colonne — in uno spogliatoio moderatamente riscaldato. Tutt'intorno alle pareti erano piccole nicchie nelle quali egli poteva deporre il fagotto degli indumenti. Se era generoso, metteva in mano al custode un asse, cioè una monetina di rame, prima di passare nel tepidario.

Qui, nudo come Dio l'aveva creato, o con indosso un camice per bagno, si sedeva su un sedile di marmo riscaldato a una temperatura gradevole e, chiacchierando con amici e conoscenti, praticava un trattamento preparatorio con oli profumati. Oppure in un locale adiacente si faceva massaggiare e ungere dalle esperte mani di un muscoloso «masseur», fino a che l'arrossamento diffuso della pelle attestava un'attiva circolazione sanguigna.

Così preparato, entrava nel «calidario», una sala gigantesca con le volte sostenute da pilastri, verso le quali saliva come una nuvola il vapore dei bagni caldi. La luce del giorno cadeva dalle alte finestre vetrate sulle grandi vasche, inserite nelle nicchie delle pareti e riempite da getti d'acqua calda che zampillavano da leoni di bronzo e di ottone. L'ospite prendeva posto su uno dei seggi immurati, e, possibilmente, sotto l'ampia bocca rotonda del leone, dalla quale si lasciava versare addosso per un certo tempo acqua caldissima.

L'operazione continua poi nel «frigidario», con il tuffo nella piscina fredda.

È incerto se questa regola fosse sempre seguita. Col rammollirsi dei costumi, saranno divenuti più frequenti i pretesti per sottrarsi a quella violenta reazione di raffreddamento. Si ritornava poi al «tepidario», dove ci si asciugava vigorosamente, strofinando il corpo con olii e unguenti, e ci si stendeva comodamente sul lucido pavimento di marmo o di pietra.

Chi era preoccupato più della reputazione che della linea, concludeva il bagno con uno spuntino e una bibita fredda, di solito vino dolce, che ridava l'umidità perduta al corpo assetato.

L'operazione era così finita, e il vecchio Adamo rinnovato.

**R. PORTNER**