

Giovenale), in relazione alla corruzione dei costumi di cui parte del mondo femminile era protagonista, il medico efesino scrive, nella sezione rivolta a chiarire come guidare il bambino a muovere i primi passi (πῶς δεῖ καθίζειν καὶ περιπάτησιν ἀσκεῖν, II 16) che quando questi prova a sedersi o ad alzarsi è necessario aiutarlo nei suoi spostamenti. Infatti, se tende a sedersi per troppo tempo, può diventare gobbo, mentre, quando si alza e desidera camminare, può capitare che le gambe si distorcano all'altezza delle cosce. Questo si osserva accadere particolarmente a Roma, dove, a dire il vero, le madri romane sono inesperte nell'allevare i bambini: non è propria delle donne di questa città una tale premura da badare ad ogni cosa con la massima attenzione (τὸ δ' ἀληθὲς διὰ παιδοτροφίας ἀπειρίαν· οὐ γὰρ ἔγκειται τοσαύτη στοργὴ ταῖς ἐν τῇ πόλει γυναιξίν, II 16, 13-16), nel modo in cui correttamente fanno i Greci. Dal momento dunque che nessuno osserva con cura i movimenti dei bambini, gli arti della maggior parte di questi ultimi subiscono dei traumi (μηδενὸς <οὔν> ἐπιθεωροῦντος τὰ κινήματα τῶν βρεφῶν, διαστρέφεται τὰ κῶλα τῶν πλείστων, II 16, 16-20), poiché l'intero peso del corpo preme sulle gambe, specialmente quando il pavimento è duro e il più delle volte lastricato di pietre. Tale notazione, riportata da Sorano, che pure doveva essere ben inserito nell'alta società romana, è ancora più significativa perché espressione di un sentimento diffuso di diffidenza verso i metodi di educazione e vissuto, da parte del medico greco, con una personale disposizione.

Sorano di Efeso, dunque, come si è potuto verificare tramite un riscontro formale e tematico, partecipa pienamente e con un personale orientamento al *milieu* storico-culturale dell'epoca, in cui la polemica contro la decadenza dei costumi – elaborata da intellettuali come Musonio, Plutarco, Favorino e anche lo stesso Giovenale – si congiunge con una profonda speculazione circa il giusto comportamento da adottare per perseguire uno stile di vita improntato a una adeguata temperanza alimentare e sessuale, ad un reciproco rispetto verso il prossimo, a partire dalla famiglia, e, quindi, all'interesse specifico per l'educazione filiale, sin dalla nascita, allorché occorre scegliere la nutrice o allattare personalmente il bambino.

5.3. Il riguardo nei confronti della donna: l'apoterapia

Nella discussione della fisiologia dell'apparato genitale femminile (I 4), una parte considerevole è rivolta alla κάθαρσις mestruale. Al fine di favorire questo tipo di secrezione da parte dell'organismo, l'autore elenca una serie di pratiche dolci che rientrano nella cosiddetta *apoterapia*,⁷⁹ da lui

⁷⁹ Ecco i benefici connessi a questa pratica secondo il medico di Efeso: ὥσπερ γὰρ καὶ πρὸς τὴν ἀνάδοσιν τῆς τροφῆς συνεργεῖν ἢ ἀποθεραπεία πέφυκεν, οὕτως καὶ πρὸς τὴν ἀνάληψιν καὶ

frequentemente consigliata (I 7, 21 e ss.): passeggiate lente e su superfici pianeggianti (πρᾶος μὲν ὁ περίπατος...καὶ ὀμαλός); gioco dell'altalena praticato senza interruzioni (ἐπιμήκης δὲ ἡ αἰώρα); esercizi a corpo libero (ἀνειμένα τὰ γυμνάσια); massaggi lenti con abbondante olio (μετὰ πολλοῦ λίπους ἀναβεβλημένη ἢ τρίψις), un bagno al giorno (καθ' ἡμέραν τὸ λουτρὸν) e ogni tipo di attività volta a favorire il rilassamento dell'anima (πᾶσα ψυχῆς διάχυσις). Infatti, come specifica il medico greco, anche il corpo si rilassa insieme ad essa (συνεξανίεται γὰρ αὐτῇ τὸ σῶμα),⁸⁰ cosicché produce, senza impedimenti, le secrezioni, eccetto nei casi di donne che, essendo seguite male, risultano troppo deboli (χωρὶς εἰ μὴ κακῶς τις ἠγγμένη λίαν ἐστὶν εὐθρυπτος). Questo passo testimonia come, per il medico, sia necessario il benessere psicosomatico per un pieno raggiungimento di uno stato di salute fisica. In tal senso, si rivela utile la pratica di esercizi dolci quali quelli summenzionati, effettuati in una condizione di tranquillità – come indica, ad esempio, il significativo aggettivo πρᾶος, al cui spessore tematico e argomentativo abbiamo già accennato sopra – senza sforzi eccessivi, quindi, e con regolarità. Poco dopo, l'autore, discutendo degli accorgimenti che una fanciulla deve avere alla comparsa della prima mestruazione (πρῶτον ἠργμένης τῆς καθάρσεως, I 7, 30 e ss.), scrive che può essere utile condurre una vita molto tranquilla (ἡρεμία τὰ πολλὰ) e assumere cibi saporiti ed equilibrati (ταῖς εὐχύλοις καὶ συμμέτροις τροφαῖς χρῆσθαι προσῆκεν).

Sui benefici derivanti dall'apoterapia, Sorano ritorna, nel medesimo libro I, in relazione al momento più adatto per concepire (τίς ἄριστος καιρὸς συνουσίας πρὸς σύλληψις, I 12). Esso va individuato quando il corpo non necessita di nulla e non è pieno né appesantito dall'ubriachezza e dall'indigestione; quindi dopo aver praticato l'apoterapia e aver preso un pasto molto leggero: nel momento in cui cioè ci si trova in una condizione del tutto propria.⁸¹

Emerge, a più riprese, l'attenzione ad uno stile di vita improntato ad una alimentazione sana, elemento che connota gran parte della riflessione soraniana in relazione alla donna e al neonato. L'autore condanna, in riferimento a diverse situazioni fisiche, l'ebbrezza e l'esagerazione alimentare, abitudini cattive che non consentono, ad esempio, un

κατοχὴν τοῦ σπέρματος, ἀποπεφορτισμένων μὲν τῶν χθιζῶν ὡς ἂν εἴποι τις περιτωμάτων, διακεκαθαμένον οὐδὲ τοῦ σώματος καὶ πρὸς τὰς φυσικὰς οἰκονομίας εὐσταθῶς ἔχοντος (I 12, 127-132). Burguière, Gourevitch, Malinas 1988, p. XV: «Dans ce cycle de restauration, s'inclut l'apothérapie, forme d'exercice doux par friction et onction pour ôter la fatigue et rétablir les forces du corps; toutes sortes d'exercices passifs dont la *gestatio*; des exercices modérément actifs, comme la promenade à cheval ou les exercices vocaux; des exercices résolument actifs de gymnastique proprement dite. À toutes ces mesures, le régime alimentaire s'adaptera».

⁸⁰ Idea che percorre anche i plutarchei *Precetti igienici*.

⁸¹ Cfr. anche I 12, 68 e I 12, 168-170.

concepimento opportuno, la formazione di una buona ostetrica o di una valida balia.

Sull'attività fisica, adeguata alla condizione del corpo, variegata e abbinata alla lettura ad alta voce, nonché a massaggi praticati con unguenti (τῆς δυνάμεως αἰώραις τε...ποικίλαις καὶ περιπάτῳ καὶ ἀναφωνήσει καὶ ἀλείμματι καὶ ἀνατρίψει, I 18), l'autore insiste anche quando intende fornire la giusta terapia da seguire tra le voglie e il parto. L'obiettivo rimane il totale rilassamento spirituale e un sonno adeguato (τῆ καθόλου διαχύσει τῆς ψυχῆς καὶ ὕπνοις ἱκανοῖς), da ricercarsi con maggiore attenzione una volta che la donna sia entrata nell'ottavo mese (I 18, 42-47).

La continenza sessuale è, dunque, di fondamentale importanza per Sorano di Efeso: nel controverso capitolo in cui si discute fino a quando è bene che una fanciulla resti vergine (μέχρι τίνος τὸ θῆλυ παρθενοτροφητέον, I 10), l'autore, vagliando le diverse posizioni a proposito dell'utilità che si può trarre dall'assecondare gli impulsi erotici (πρὸς τὴν μίξιν...ὄρμῆν), invita a considerare la circostanza, assai diffusa, per la quale molte ragazze vivono passioni amorose prematuramente, dal momento che non hanno ricevuto un'educazione rigorosa e sono state prive di una guida. La sola pulsione non può essere considerata elemento discriminante per accettare un rapporto sessuale (ἐπεὶ τοίνυν αἱ μὴ σωφρονικῶς ἀγόμεναι παρθένοι διὰ τὸ ἀπαιδαγωγῆτον προωτέρας ἔλκουσι τὰς ἐπιθυμίας, διὰ τοῦτο ταῖς ὀρμαῖς οὐ καταπιστευτέον, I 10, 21-23).⁸² È questo lo scarto che l'umanista Sorano pone rispetto al mondo animale, nel quale, invece, la copula è determinata non già dalla ragione, come ricorda polemicamente, ma dai soli istinti.

L'enunciazione più decisa, da parte di Sorano, circa la morigeratezza sessuale si ha, però, nel controverso passaggio del I libro del Περὶ γυναικεῶν παθῶν è quello in cui si discute se una verginità prolungata sia salutare (εἰ ὑγιεινὴ ἐστὶν ἢ διηνεκὴς παρθενία, I 9). L'autore, dopo aver parlato dei benefici dei flussi mestruali (I 8) – che rappresentano in realtà un momento negativo seppur necessario al concepimento (I 8, 103-108), per la salute di tutte le donne, soprattutto di quelle più sensibili – ritiene giusto passare in rassegna le diverse opinioni circa il fatto se sia o no salutare una lunga verginità. Muovendo dalla considerazione che ogni emissione di seme è nociva sia per i maschi sia per le femmine (I 9, 6-8), il medico afferma, senza mezzi termini, che la verginità è salutare, poiché impedisce ogni secrezione di seme (ἢ παρθενία τοίνυν ὑγιεινὴ, κώλυμα οὔσα τῆ τῶν σπερμάτων ἀποκρίσει χρῆσθαι, I 9, 8-9), teoria confermata da un ampio paragone con il mondo animale. I rapporti sessuali e le gravidanze sciupano il corpo delle donne e lo consumano completamente, mentre lo stato virgineo, dal momento che le sottrae a danni di questo tipo, può essere opportunamente

⁸² Gourevitch 1984, pp. 105 e ss.

definito salutare. Alle teorie più accreditate, per le quali non è salutare una verginità prolungata, l'autore contrappone con forza la propria tesi, secondo la quale i rapporti sessuali sono per natura dannosi (βλαβερὰ κατὰ γένος ἢ συνουσία, I 9, 66-67). La conclusione, tuttavia, non può che essere che, nonostante i benefici derivanti da una condizione virginale, sia per l'uomo che per la donna, la natura ha posto come ineludibile esigenza la trasmissione della vita, per la quale l'unione sessuale svolge un ruolo adeguato (τὴν τῶν ζώων διαδοχὴν, ἢ μίξις ἀκόλουθος ἂν εἴη, I 9, 82-83).

Un'ultima notazione riguarda l'attenzione riservata da Sorano di Efeso agli ambienti domestici, all'interno dei quali si svolge il compito dell'ostetrica prima e della nutrice poi, a che ci possano essere le condizioni ottimali per il benessere della paziente e per lo svolgimento delle pratiche assistenziali e terapeutiche. Riportiamo qualche esempio.

Nel già discusso passo di II 1, in cui è elencato ciò che è necessario al momento di un parto secondo natura, Sorano, oltre a elencare olio, impacchi caldi, due lettini etc., menziona una stanza appropriata (οἶκον τε ἐπιτήδειον, II 1, 5), prescrizione a cui non fa seguito, tuttavia, come per gli altri elementi di cui la levatrice abbisogna, una spiegazione, evidentemente perché data per scontata, ad un livello di una più generale organizzazione dello spazio.

Dopo aver suggerito la consistenza appropriata del materiale sui cui distendere il neonato e delle coperte con cui avvolgerlo, Sorano conclude dicendo che la stanza (τὸν οἶκον, II 7, 25), all'interno della quale il bambino viene disteso, deve essere pulita e moderatamente calda, che non abbia né un odore né un'illuminazione troppo forti: contro di ciò sovengono, rispettivamente, abbondante ventilazione della casa e installazione di zanzariere (δεῖ καθαρὸν εἶναι καὶ συμμέτρως θερμὸν καὶ μήτε ἄγαν ἔχοντα πληκτικὴν ἀποφορὰν μήτε περιούγειαν, παρ' ὃ καὶ οἰκεία τῆς ἀναψυχῆς ἀφθονία καὶ κωνωπίων ἢ περιθέσις ἐστίν, II 7, 25-28).

Prescrizione identica viene ripetuta, con qualche variazione lessicale, allorché Sorano illustra il procedimento di fasciatura del neonato, che deve aver luogo, per prima cosa, in una stanzetta moderatamente calda, dove la luce sia indirizzata altrove (Δεῖ πρῶτον οἰκημάτιον ἐκλέγειν συμμέτρως θερμὸν, καὶ τὴν αὐγὴν ἀποκλίνειν, II 12, 16-17), al fine di non infastidire il bambino.⁸³

⁸³ È il caso della donna, infine, in III 2, dove, vagliando gli episodi di assenza e/o di irregolarità nel flusso mestruale (Περὶ ἐποχῆς ἐμμήνων καὶ στραγγῆς καὶ μετὰ πόνου καθάρσεως), il medico di Efeso consiglia di farla distendere in una stanza moderatamente calda e luminosa e fare in modo che stia in tranquillità (κατακλιτέον ἐν οἰκίῳ συμμέτρως ἀλεινῶ τε καὶ φωτεινῶ, καὶ φυλακτέον ἐφ' ἡσυχίας, III 2, 100-101).