

LA CURA DI SE'

La cura verso noi stessi è un atto di consapevolezza del fatto che siamo ostetrici della nostra vita, nel senso che dobbiamo aiutare noi stessi a venire al mondo totalmente. Nati a metà, il tempo a disposizione ci è dato per partorirci del tutto, per venire alla luce di noi stessi. La nascita è solo opportunità; in fondo «nascere non basta mai a nessuno» (Franco Arminio, *Resteranno i canti*, Bompiani, 2018).

Avere cura di sé significa dunque favorire il compimento della propria umanità, sempre solo abbozzata, e non c'è nessuno che possa farlo al posto nostro. Solo io posso portarmi alla luce di me stesso. «Diventa ciò che sei», ricorda Nietzsche in *Ecce Homo*. Per giungere a questo, occorre prestare molta attenzione.

Cura e attenzione sono due termini strettamente connessi. Chi è distratto, disattento, non potrà mai avere cura di nessuno, tanto meno di sé.

Il sostantivo attenzione deriva dal latino *attētus*, participio passato di *attēdere* che vuol dire da una parte cura nel fare le cose, come ad esempio attendere allo studio, ai lavori di casa..., dall'altra aspettare per poter accogliere ciò che potrebbe raggiungerci.

La vita è un viaggio dove accogliendo ciò che ci viene offerto, ci facciamo attenti, consapevoli alla nostra possibile trasformazione. «Bisognerebbe fare ogni cosa, anche le più banali, soprattutto le più banali, con la più grande cura e con la più viva attenzione. Come se da ciò dipendessero le sorti del mondo e il corso delle stelle» (Christian Bobin).

Cura e attenzione sono necessarie per evitare che la vita vada avanti a nostra insaputa e ci conduca al fallimento per superficialità e distrazione. È auspicabile intraprendere con consapevolezza questo lungo viaggio della nascita di sé e compiere così un atto eminentemente responsabile. Il termine responsabilità deriva dal latino *responsus*, il participio passato del verbo *respondere* (ital. rispondere) che in un'accezione più ampia significa: impegnarsi a rispondere, a qualcuno o a se stessi, delle proprie azioni e delle conseguenze che ne derivano. Dunque, nel nostro caso responsabilità è l'atto proprio di chi risponde al compito esistenziale di venire alla luce.

La vita è un compito, un lavoro continuo e come tale può conoscere il fallimento. È possibile infatti non venire mai alla luce di sé: viventi, ma non vivi del tutto. Occorre però sottolineare anche che ciascuno è chiamato a diventare pienamente se stesso, e non ciò che altri vorrebbero che diventasse: la vita compiuta non risponderà mai alle attese altrui. In realtà, tutti rischiamo di spendere energie per diventare quello che gli altri vorrebbero.

Preso coscienza della necessità della cura di sé, ci ridesteremo dal sonno, dall'intorpidimento esistenziale e ci accorgeremo finalmente che, in quanto vivi, siamo carne, abbiamo un corpo e soprattutto siamo i nostri sensi, per troppo tempo disattesi, trascurati, violentati.

È sorprendente dover evidenziare come il cristianesimo – nato intorno a un evento di incarnazione del divino – abbia disatteso la carne, optando di contro per uno spiritualismo malsano. Ha rinnegato il corpo e ha esaltato l'anima, ha disconosciuto la carne e ha elogiato lo spirito.

Fin dai suoi albori il cristianesimo è sempre stato nemico del corpo: già Paolo si dimostra ossessionato da tutto ciò che possa inficiare lo spirito. E nel corso dei secoli si è gettato discredito su tutto ciò che fa riferimento al corpo. Lo storico irlandese Peter Brown (1935) individua le cause dell'inimicizia cristiana con la carne nel mondo greco-romano, la cui tradizione filosofica ha creato

la forte dicotomia di corpo e anima. Da ciò deriverebbe la rigida separazione cristiana di corpo e spirito fino ad affermare che Dio non ha niente a che fare con la carne ed è in un'altra dimensione.

Essere vissuti per secoli e secoli immersi in una continua dicotomia carne/spirito, anima/corpo, divino/umano ci ha fatto perdere il contatto con la nostra natura profonda, il nostro vero essere, veicolando l'idea che tutto ciò che è legato ai sensi non abbia a che fare col divino. Dio, per il cristiano disincarnato, sta da un'altra parte, e lo si raggiunge con la mente, l'idea, il pensiero. Costoro pregano Dio con una preghiera che è – per dirla con Tommaso – *elevatio mentis ad Deum*, un elevare la mente a Dio. Sembra paradossale, ma la fede nel Dio incarnato ha partorito un Dio disincarnato, che non ha nulla a che vedere con la materia, col corpo, con la carne. Anzi, per poterne fare esperienza, è necessario rifuggire dai sensi, magari consumandosi nel tentativo di trasformarsi in angelo.

E poi giunge la scienza a dirci che in realtà tutto è energia e che la materia come la intendiamo noi, non esiste. Tutto è un agglomerato di energia con gradi diversi di consapevolezza, ossia di informazione, e quindi tutto è divino, dato che Dio è solo energia, verità dell'essere. *Energheia*, *energon*, “al lavoro”, ciò che opera e opera sempre (si veda Gv 5, 17).

Ancora una volta la scelta delle parole è importante per cogliere il messaggio con precisione. Il termine energia trae chiaramente origine dal gr. *ἔνργεια* “forza in azione” (*enérgeia*), che deriva sua volta da *ἐνεργῆς* (o l'equivalente *ἐνεργῆς*), “attivo”, composto dalla particella intensiva *ἐν* (en) e *ργον* (*ergon*, “lavoro”, “opera”). A *ἔνργεια* si contrappone (o giustappone) *δύναμις* (*dýnamis*) “forza in potenza”.

“Il Padre mio agisce anche ora e anch'io agisco” = ... *ἡ πατὴρ μου ὡς ἐγὼ ἐργάζεσθαι κτλ ἐργάζομαι*. (Gv 5,17) – *ἐργάζομαι* = lavoro, faccio.

Se vogliamo fare esperienza della divinità non possiamo trascendere dalla carne. Chi tradisce la carne e la materia, tradisce il divino, l'Essere degli esseri (così lo definisce Tommaso), l'essenza di tutto ciò che esiste, l'energia, ciò che fa essere quella cosa ciò che è.

Per secoli abbiamo giustapposto un dio trascendente, cui abbiamo dato caratteristiche antropomorfe e collocazioni celestiali, agli uomini fatti di carne e quindi sporchi e spregevoli. Dobbiamo capovolgere questo schema e ripensare un dio immanente alla realtà che in quanto tale permette all'individuo di trascendersi («trascendenza è uno sporgersi sull'ulteriore», ha detto Maria Zambrano), di andare oltre sé.

Noi, donne e uomini del XXI secolo, sappiamo che fare esperienza dell'umano è fare esperienza di Dio. Più sapremo crescere in umanità più il divino si rivelerà in noi e attraverso noi, cosicché chi vedrà noi vedrà Dio! Aver tradito la carne è aver tradito la divinità che ci portiamo dentro.

Abbiamo esaltato l'anima che non è un concetto cristiano, ma platonico. Abbiamo tradito il corpo a favore dell'anima. Ma al centro della Bibbia non c'è l'anima, c'è la vita. È auspicabile tornare alla consapevolezza della nostra carne, a una rivalutazione del nostro corpo, perché noi non abbiamo un corpo, noi siamo il nostro corpo. «Il corpo che noi siamo è una grammatica di Dio» ha detto José Tolentino de Mendonça.

La divinità per rivelarsi ci attende laddove vivremo la vita nella sua pienezza, dove esalteremo i nostri sensi; egli si farà carne dove non tradiremo il corpo.

I nostri cinque sensi sono la nostra fonte di conoscenza; sono finestre aperte sul mondo, che può così fare irruzione in noi, e verso il quale ci permettono di esprimere la nostra interiorità. Per esempio, con una carezza posso comunicare il mio mondo interiore a chi mi sta davanti.

Tuttavia bisogna fare attenzione e constatare che se è sbagliato l'atteggiamento che ha atrofizzato la nostra capacità sensoriale, un'esaltazione scomposta dei nostri sensi ne sancisce di fatto la morte. Pertanto, se sentire – verbo proprio di tutti i sensi – è un'arte, abbiamo bisogno di qualcuno che affini la nostra capacità sensoriale. La tradizione cristiana ci ha lasciato una bella preghiera allo Spirito Santo dove ad un certo punto viene detto: «i nostri sensi illumina...». (Il Veni Creator Spiritus, in italiano Vieni Spirito Creatore è un inno liturgico dedicato allo Spirito Santo e attribuito a Rabano Mauro, arcivescovo di Magonza, del IX secolo. Il verso Accénde lumen sensibus è solitamente tradotto “Sii luce all'intelletto”).

Maestri sensibili dovrebbero ricordarci ad esempio che i nostri sensi hanno bisogno di tempo per poter maturare, esprimersi e dire qualcosa. Non “sentiamo” più perché non c'è più tempo. Laddove tutto è veloce, fast, non si avrà più tempo di gustare un cibo ma solo di trangugiarlo; non ci fermerà ad ascoltare musica ma la si sentirà come riempitivo o semplice compagnia nello spazio di uno spostamento. Non si avrà tempo di accarezzare un volto, ma solo di afferrare corpi per consumarli. Il tempo è il luogo dove poter sentire e diventare umani.

La mistica dell'istante

Insomma, abbiamo tradito il qui e ora. Viviamo sempre altrove, nel passato, che non c'è più, o nel futuro, che ancora non è. Abbiamo perduto il presente come terreno fertile dove far rifiorire i sensi; dovremmo recuperare la preziosità dell'adesso. Noi occidentali siamo pregni di una mentalità per cui il futuro è di per sé promessa di felicità. L'adesso deve passare in fretta, quasi fosse un ingombro da saltare. Ma non è così. «Benedetti siano gli istanti e i millimetri e le ombre delle piccole cose» (Fernando Pessoa, Il libro dell'inquietudine).

La meta è qui, sulla strada che stiamo percorrendo. Il compimento dell'umano ci attende nel qui ed ora.

La vita è una.

La mistica dell'istante vive nella coscienza di poter esperire Dio adesso e qui. Perché devo aspettare il futuro o rimpiangere il passato per essere felice? La vita è una.

Le religioni monoteiste hanno sempre maltrattato i loro mistici perché fanno paura. Il mistico fa esperienza della divinità senza mediazione e la religione ha bisogno di mediatori che mettono in contatto Dio e l'uomo. E il cristianesimo o prende la via della mistica o si perderà.

Michel de Certeau, nel suo capolavoro *Fabula mistica*, scrive: «Il mistico è colui che scopre di non poter smettere di camminare». Il mistico è colui che in ogni luogo, in ogni istante non si accontenta, non si adagia, perché sa che dev'esserci dell'altro in grado di compierlo, e lo scopre abitando il mondo, la vita, la realtà così com'è, in tutta la sua pienezza. E sa che abitando i sensi, nella loro pienezza, si può fare esperienza del divino. Ad esempio due mistici amanti sanno che la loro unione di corpi, il loro sperimentarsi reciprocamente nella carne, è esperienza del divino, mistica della carne. L'umano sensibile sa che quando suona o ascolta Bach lì è il divino che si rivela, e sa pure che del divino ne fa esperienza quando s'inebria del profumo di una rosa.

Tutto diventa occasione per sporgersi nell'ulteriore. Il mistico non abita da nessuna parte, è abitato; è spazio aperto all'imprevedibile e rifugge così allo scontato. Non è alla ricerca di un dio, ma sa che è da Lui abitato.

«La mistica dell'istante ci rimanda così al cuore di un'esistenza autentica, insegnandoci ad essere davvero presenti, a vedere in ogni frammento l'infinito, ad ascoltare il mormorio dell'eternità in ogni suono, a toccare l'impalpabile con i gesti più semplici. Ad assaporare lo splendido banchetto delle cose frugali. Ad inebriarci con il profumo del fiore sempre nuovo dell'istante». (José Tolentino Mendonça)