

di Luigi Serrapica

«La condizione umana è quella di essere chiamati a qualcosa di essenziale che sempre manca: la cura». Lugina Mortari, docente presso l'Università di Verona, ha individuato in questo concetto - quello della cura - il fulcro attorno al quale impernare una vita che si vorrebbe "degnata di essere vissuta". Un'occasione di dotare l'esistenza di senso, inteso come significato ma anche come direzione, un modo di cogliere un'eredità, di elaborarla facendola propria e - infine - di tramandarla ad altri.

Il titolo del volume edito da Raffaello Cortina, *Avere cura di sé*, potrebbe far pensare a tentazioni solipsistiche di presa in carico della propria anima, o della propria vita in generale, per renderla in qualche modo migliore. L'intento, però, è tutt'altro: con questa recentissima pubblicazione, la professoressa Mortari guarda alla comunità, ai gruppi, alle istituzioni e, per farlo, si appoggia ai grandi pensatori dell'antica Grecia. L'aver cura di sé precede soltanto l'atto di prendersi cura dell'altro. Perché il vero esserci nel mondo non può che passare dal confronto con il prossimo, dalla relazione, dall'interscambio di esperienze, di saperi, ci cura. Esserci è prendersi di cura di sé e *al contempo*, prendersi cura dell'altro.

In che modo questo può avvenire?

Il volume ci ricorda che il termine 'cura' può essere interpretato in tre modi differenti: in un primo senso, la cura è terapia. Terapia significa offrire a qualcuno che soffre, nel fisico o nell'animo, un farmaco - ovvero una cura - per alleviare o sconfiggere quel dolore. Ma 'cura' significa anche conservare, proteggere: 'Abbi cura di te' è un'esortazione a non mettersi in pericolo, a volersi bene. Ci si prende cura anche di un giardino, o della propria anima, per far sì che diventi rigoglioso, vivace, vitale. Infine, 'cura' riguarda anche l'educazione; ed è proprio su questo senso che la docente punta maggiormente.

Educare significa offrire all'altro la responsabilità della propria educazione e, infatti, un bravo maestro è colui che sa come evitare di rendersi indispensabile al proprio discente: educare significa trasmettere al prossimo la consapevolezza di poter (e di dover) 'camminare con le proprie gambe', di essere autonomi nel pensiero e nelle decisioni. La Mortari attinge dai pensatori greci molti esempi, molte citazioni, moltissimi esempi di come la virtù e l'etica dipendano dal prendersi cura di sé.

Perché avere cura della propria anima apre al prossimo: il silenzio interiore, che spesso può essere ricercato per meglio connettersi con il proprio sé, non deve diventare una "emigrazione interiore". La figura del saggio eremita che dispensa conoscenze e consigli dal deserto non è completa se la saggezza interiore che egli raggiunge non viene condivisa con la comunità, specialmente con le giovani generazioni.

Per questo la Mortari insiste sul tema dell'educazione: prendere a cuore la propria esistenza è un atto che si impara e che può essere insegnato da chi possiede esperienza. Offrire all'altro elementi che consentano di assumersi la responsabilità di auto-formarsi nell'aver cura di sé è l'investimento maggiore che si può immaginare a proposito dei più giovani. In questo modo si insegna la libertà e il dialogo.

In conclusione del libro, Lugina Mortari descrive le posture cognitive da coltivare, come il "dare attenzione" al momento che si vive, il "fare silenzio interiore" o il "concedersi del tempo". Dare una buona forma alla propria vita transita dalla ricerca dell'essenziale in un processo di autoanalisi che ci riconduce a un precetto socratico: conosci te stesso. La conoscenza di sé, però, come abbiamo visto, è mezzo e non fine: perché da qui è necessario aprirsi al mondo, dialogare, stare nella realtà per confrontarsi con più saperi.

Perché l'*eudaimonia*, lo stare bene, si raggiunge con gli altri, senza che esistano muri a separare le persone.

Luigina Mortari

Aver cura di sé

Raffaello Cortina Editore, 2019