

DOSSIER

A CURA DI GUSTAVO CAVAGNARI
E ALBERTO MARTELLI

SIAMO CORPO

Dall'emergenza al discernimento





INTRODUZIONE

La corporeità nell'autocoscienza del nostro tempo

La riappropriazione del corpo è uno dei fenomeni che maggiormente contraddistinguono in Occidente il XXI secolo. Non è esagerato ritenere che siamo di fronte a una vera e propria esplosione di attenzione e di cura del corpo, come mai si era verificato nei secoli precedenti. Solo per citare alcune avvisaglie, si pensi alla diffusione delle pratiche del *footing* e del *running*; gli allenamenti di *body training*, *body building* e *body sculpting*; le arti del *body piercing* e del *body painting*.

Da una parte, gli elementi su cui possiamo oggi contare per ricostruirci ciascun'identità sono le unghie dipinte e scolpite; la pelle depilata, tatuata, decorata o scarificata; i capelli infoltiti, ricostruiti e impiantati; le barbe acconciate; i denti rappezzati e le guance perforate; le labbra rimodellate; le cartilagini appositamente deformate, le membra anabolizzate, i muscoli proteinizzati e palestrati, i crani modellati. In questo caso, e grazie all'aiuto della ginnastica, la chirurgia e la farmaceutica, il *corpo plastico* diventa materia prima della nostra creatività e capacità di distinzione, a condizione però della disponibilità finanziaria.

Da un'altra parte, dilagano delle pratiche di tutt'altro altro segno: lo *yoga*, il *tai chi*, lo *zen*, la *meditazione tantrica* e altro sono tecniche tutte al servizio della "propriocezione" e della consapevolezza di sé già a partire dal livello muscolare. Non ci dimentichiamo di menzionare che, di recente, si è presa coscienza che un rapporto sbagliato con l'habitat conduce a conseguenze dirompenti sul corpo umano, da cui prende avvio un ritorno *eco-friendly*, ecosostenibile ed ecosintonico al verde, ai ritmi naturali e ai cibi biologici, vegetariani o vegani.

Ecco dunque una massiccia riscoperta del corpo sotto la spinta di molteplici istanze; ma se questo è il fenomeno immediato, la sua interpre-

tazione è tutt'altro che univoca. La nostra cultura si è realmente riappropriata del corpo? L'attuale desiderio collettivo di ritorno al corpo rappresenta un effettivo recupero della corporeità e del suo valore a servizio di uno sviluppo integrale della persona e della società? Difficile dirlo. La risposta con un "sì" o con un "no" sarebbe probabilmente affrettata e rischierebbe di falsare l'interpretazione del fenomeno. Da una parte, non ci si può che rallegrare che il corpo sia tornato a occupare un posto di primo piano nella vita delle persone, dal momento che esso costituisce una componente essenziale dell'essere umano e del suo relazionarsi con gli altri e con Dio.

Dall'altra parte, non si possono non rilevare molte ambiguità. Una cultura «che tende a promuovere il culto del corpo, a sacrificargli tutto, a idolatrare la perfezione fisica»¹ convive con un'altra cultura che rischia il corpo, esponendolo a pratiche e giochi sempre più pericolosi quali *balconing*, *choking game*, *planking*, *eyeballing*, e altri ancora. Anche quando non si arriva a livelli di questo genere, il *corpo stressato*, affetto da disturbi somatici, ictus, cardiopatie, tachicardie, ulcere, stati ansio-geni e situazioni patologiche di vario genere, contende con il *corpo rilassato*, finendo questo per essere oggetto di cure psicoterapeutiche o alternative. Che dire di fronte a tutto questo?

Come si avverte, *sismografi* di questi cambiamenti sono i giovani, che vivono il rapporto col corpo – come pure la loro identità, gli affetti, le relazioni – in modo libero e destrutturato, ma non per questo privo di tensioni e conflitti. Se il corpo è stato da sempre luogo di scoperte, di paure e di fluttuazioni, oggi però è particolarmente «difficile mantenere una buona relazione col proprio corpo»². Nell'attuale contesto, gli educatori e gli evangelizzatori molte volte non sanno bene cosa fare o come farlo. Inoltre, faticano «a trasmettere la bellezza della visione cristiana della corporeità»³. Le questioni relative al corpo appaiono così come uno di quei "segni dei tempi" da discernere alla luce delle coordinate che offre la Rivelazione e che tracciano il profilo dell'essere umano in quanto tale. Questo suppone «una più approfondita elaborazione antropologica, teologica e pastorale» (DF 150), dicevano i Padri Sinodali. In questa linea si colloca il nostro *Dossier*.

Il primo contributo si situa sul piano del *riconoscere*. Nel riflettere sul *corpo percepito*, esso si confronta con le coordinate socioculturali del nostro tempo. I seguenti due contributi sul *corpo donato* e il *corpo trasfigurato* intendono concorrere, invece, all'*interpretare*, offrendo delle coordinate antropologico-cristiane da cui leggere i mutamenti in atto. Infine, il contributo sul *corpo educato ed evangelizzato* vuole offrire delle indicazioni per accompagnare e orientare il processo di maturazione dei giovani secondo le loro nuove sensibilità.

¹ *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2289.

² Cf. FRANCESCO, *Christus vivit*. Esortazione apostolica post-sinodale ai giovani e a tutto il popolo di Dio (25 marzo 2019), n. 81. In breve: *ChV*.

³ SINODO DEI VESCOVI – XV ASSEMBLEA GENERALE ORDINARIA, *Documento finale* (28 ottobre 2018), n. 149. In breve: *DF*.

« Le questioni relative al corpo appaiono come uno di quei "segni dei tempi" da discernere alla luce delle coordinate che offre la Rivelazione »



La mente del corpo che agisce

ELISA PATERNO 

« Ci comportiamo come se fossimo consapevoli del nostro corpo, ma solo quando si tratta di una falsa coscienza del lato negativo di esso »

Mente e corpo: una interdipendenza da far emergere

In un'epoca in cui la cura dell'esteriorità corporea è costantemente al centro dell'attenzione, ci si chiede quanto a questa cura esteriore corrispondano una cura interiore e una percezione della propria essenza. E ancora, nonostante gli studi ci dicano che il dualismo cartesiano mente vs corpo sia ormai superato, che il nostro corpo parli e la nostra mente sia guidata anche da influenze genetiche, in una interconnessione costante, abbiamo davvero la percezione che mente e corpo siano sempre in interdipendenza tra loro? Siamo consapevoli, quindi, di questa profonda connessione e che non possiamo riferirci all'una senza includere anche l'altro?

Probabilmente non si tratta di una consapevolezza dichiarata, ma spesso agita, perché ci comportiamo come se fossimo consapevoli del nostro corpo, ma solo quando si tratta di una falsa coscienza del lato negativo di esso. Pensiamo, ad esempio, al dolore fisico che si sopporta per un tatuaggio o per un piercing, affinché diventino segno e simbolo di un'identità cercata; pensiamo ai *selfie*, alla cura dedicata a renderli "perfetti", pensiamo alla costante condivisione pubblica del corpo che cambia durante la gravidanza, ma anche al corpo coperto e odiato perché non risponde ai canoni mediatici o sociali.



Psicologa,
IUSTO – Torino

Ecco che, improvvisamente, il corpo assume quel valore emotivo, relazionale e sociale, a cui forse non avevamo pensato in modo consapevole, ma che possiamo rilevare aprendo le pagine dei social più famosi, dei media e delle vite non più solo degli adolescenti e dei giovani, ma della maggior parte delle persone. Questi, in realtà, sono tutti esempi di "non consapevolezza", di "agiti" in cui la *dimensione corpo* e la *dimensione mente* non sono veramente integrati e non c'è reale cura di sé.

Il tempo centrale dell'adolescenza

Per tutto l'arco della nostra vita, il nostro corpo ha una centralità, ma crescendo cambiano le rappresentazioni e le strutture socio-culturali che acquisiamo. Quando pensiamo ad un neonato, infatti, ci sembra evidente che corpo, emozione e intenzione siano mescolati in un tutt'uno delicato e misterioso: quando il neonato ha fame, sonno, fastidio, bisogno di attenzioni, piange e si agita fisicamente. Attrarre l'attenzione attraverso il pianto è l'unica modalità che egli conosce per far sì che i propri bisogni fisici ed emotivi vengano soddisfatti, eppure non ci meravigliamo di come questi bisogni di nature diverse siano espressi attraverso una mescolanza di emozione e fisicità.

Il bambino acquisisce la completa capacità di percepire il proprio corpo intorno ai 6 anni, ma è solo intorno ai 14 anni che gli esseri umani sono in grado di avere una completa rappresentazione mentale del corpo (il cosiddetto "*corpo rappresentato*"). È durante l'adolescenza, quindi, che la trasformazione del corpo porta ad una nuova consapevolezza, non solo della forma fisica, ma anche dell'importanza identitaria che il nostro corpo assume. Non a caso, questo è il periodo in cui impariamo anche a viverci come "oggetti", come se riuscissimo a vederci e giudicarci dall'esterno. Questa nuova consapevolezza è alla base della rilevanza che gli adolescenti attribuiscono all'appartenenza al gruppo, poiché vedono loro stessi primariamente nel confronto con gli altri, come se da osservatori esterni facessero un paragone tra sé e l'altro. Appartenere ad un gruppo, come ci ricorda la teoria dell'identità sociale elaborata da Tajfel, può essere fonte di autostima, di senso di appartenenza, di orgoglio, tutti elementi che hanno una forte influenza sulla formazione del senso di sé e sull'identità del giovane.

In adolescenza, il gruppo dei pari diventa il termine di confronto con cui paragonare sé stessi e al quale conformarsi per essere accettati e per poter declamare quel senso di appartenenza fondamentale per plasmare la propria identità. Il confronto all'interno del gruppo non avviene solo rispetto a ideali e atteggiamenti, ma anche rispetto ai propri corpi. Soprattutto in fase di conoscenza e di ingresso in un gruppo di persone, il corpo e la fisicità in senso più ampio sono i primi elementi di confronto e giudizio; questo non vuol dire necessariamente che giudichiamo un libro dalla sua copertina, ma sappiamo che nelle relazioni sono importanti alcune specificità che necessariamente passano attraverso il corpo. Ricerchiamo, infatti, una familiarità e un confronto che ci permettano di star bene con gli altri e poi con noi stessi,

« Il corpo assume quel valore emotivo, relazionale e sociale, a cui forse non avevamo pensato in modo consapevole »

« È durante l'adolescenza che la trasformazione del corpo porta ad una nuova consapevolezza, non solo della forma fisica, ma anche dell'importanza identitaria che il nostro corpo assume »

« Il confronto all'interno del gruppo non avviene solo rispetto a ideali e atteggiamenti, ma anche rispetto ai propri corpi »



poiché attuiamo un confronto con chi sentiamo simile a noi, magari leggermente inferiore, ma difficilmente ci relazioniamo profondamente con qualcuno che sentiamo essere nettamente superiore, perché sappiamo che la nostra autostima ne risentirebbe e, di conseguenza, anche il nostro *self-concept* ne verrebbe scalfito, come ci ricorda il modello del mantenimento dell'autostima di Tesser.

Il corpo parla

In una società in cui la rapidità e la frammentazione si impadroniscono delle nostre giornate, il corpo diventa, quindi, il biglietto da visita con cui ci presentiamo agli altri, il mezzo di comunicazione più veloce per portare tutti noi stessi velocemente e senza parlare. Se pensiamo alla natura delle nuove relazioni e interazioni, infatti, ci rendiamo conto di come esse siano veloci e di come la comunicazione sia ridotta ad immagini, frasi brevi e incisive, *emoticon*, *sticker*, *gif*, etc. Ecco, quindi, che anche all'interno della comunicazione cosiddetta verbale, che già rappresentava solo il 7% della comunicazione totale, si inseriscono parti "fisiche" di comunicazione, nuovamente interpretabili.

L'ambito della comunicazione non verbale è un altro campo all'interno del quale il corpo assume un valore decisivo e imponente. Ebbene sì, il nostro corpo parla, ma lo fa in molteplici modi e, soprattutto, con livelli di consapevolezza diversi. In questa cornice, quindi, l'abitudine di rendere pressoché perfetta la nostra immagine da esporre come "immagine del profilo" o come "immagine della storia" sui social assume un significato nuovo. L'importanza dell'autopresentazione è oggi studiata in relazione alle nuove modalità che includono, appunto, la presentazione di sé attraverso le vetrine sociali dei social network. Secondo alcuni autori, nelle autopresentazioni, tendiamo a mettere in atto com-

« Il nostro corpo parla, ma lo fa in molteplici modi e, soprattutto, con livelli di consapevolezza diversi »

portamenti che elicitino negli altri l'impressione che noi vogliamo dare di noi stessi, mettendo in risalto i nostri punti di forza.

Nella società digitale, che trova nel social uno dei mezzi di comunicazione ed espressione più utilizzati, la prima modalità di autopresentazione diventa la pubblicazione della propria foto, con una descrizione di sé spesso molto sintetica e metaforica. Vuol dire che siamo diventati tutti troppo superficiali? Probabilmente, vuol dire che ci adattiamo alla nuova modalità di interazione, che rispecchia le caratteristiche della società: immediata, veloce e di poche parole. Il corpo, anche in questo caso, funge da ariete nel rompere il ghiaccio del primo impatto, perché attraverso l'immagine appositamente curata e filtrata possiamo dare di noi l'impressione che speriamo di suscitare nell'altro.

Tatuare il nostro corpo

Oltre ai social network, ci sono anche altri ambiti in cui il nostro corpo assume una funzione simbolica e, spesso, di mediazione tra il nostro ambiente interno e il mondo esterno. Quando scegliamo di tatuare un'immagine sul nostro corpo, ad esempio, qual è il nostro obiettivo? Consapevolmente, con molta probabilità, diremo che la nostra intenzione è quella di lasciare un segno indelebile sulla nostra pelle, che riguarda qualcosa a cui teniamo particolarmente.

Eppure, diversi atteggiamenti e giudizi sono stati attribuiti ai tatuaggi a livello sia socio-culturale sia lavorativo-aziendale, nel corso degli anni, e alcuni studi hanno evidenziato due punti fondamentali che fanno da capo e coda rispetto alla scelta di modificare il proprio corpo attraverso un tatuaggio: il bisogno che ne sta alla base e il beneficio psicologico che si può trarre da queste pratiche.

Dalle ricerche emerge, infatti, una maggiore prevalenza di sintomatologie ansioso-depressive nelle persone con tatuaggi o piercing, ma viene anche restituita una funzione benefica a queste attività, poiché sembra che costituiscano un modo in cui le persone tentano di affrontare il proprio disagio o di definire la propria identità, marcando un'espressione corporea di unicità che riflette un desiderio positivo di particolarità, che alla fine porta ad un maggiore benessere psicologico. Se da una parte, quindi, possono costituire un eventuale campanello d'allarme, soprattutto quando utilizzate in modo eccessivo, dall'altro rappresentano una modalità corporea di far fronte ad un malessere interiore, di contrastarlo cercando un maggiore benessere psicologico, quindi diventano la rappresentazione di quella interdipendenza tra mondo interiore e mondo esteriore che talvolta tendiamo a non considerare.

Come in un processo parallelo, utilizziamo inconsapevolmente una pratica corporea per far parlare il nostro mondo interiore che fatica a trovare uno spazio di parola. Passando attraverso il corpo, non è necessario essere razionalmente consapevoli della problematica, ma lasciamo che il nostro corpo parli al posto nostro e diventi al tempo stesso sintomo e cura del nostro disagio.

« Nella società digitale la prima modalità di autopresentazione diventa la pubblicazione della propria foto »

La complessa relazione col cibo

Un ambito molto delicato in cui il corpo si espone per diventare segnale di un problema, spesso non riconosciuto, è quello dei disturbi del comportamento alimentare, frequentemente associati ad altre patologie psichiche importanti, quali ad esempio depressione, ansia, disturbi di personalità, abuso di sostanze e tentativi di suicidio. Almeno tre elementi risultano importanti in questa tipologia di disturbi: la percezione del proprio corpo, il corpo come tramite di espressione sintomatologica e il corpo come veicolo e rinforzo sociale.

Nei disturbi del comportamento alimentare, il corpo diventa un pericolo da cui difendersi, un oggetto da punire e un mezzo attraverso il quale si comunica. Questi disturbi, talvolta, si insinuano a partire dal periodo adolescenziale, che vede la presenza imponente del cambiamento del proprio corpo, certamente fisiologico, ma non sempre vissuto come tale. Il disturbo alimentare, in questo caso, può avere la funzione di copertura e sfogo del disagio derivante dalla non accettazione di un corpo nuovo, spesso vissuto come troppo formoso da parte dell'universo femminile. Il "troppo" in questione riguarda sempre un corpo messo in relazione anche con il mondo sociale, rappresentato dagli standard di bellezza del momento e dal rapporto con i propri pari, che fanno da specchio al corpo in primis e poi all'identità. Per quanto riguarda i maschi, invece, lo sviluppo puberale porta verso una definizione del corpo che aumenta la massa muscolare, e li mette a confronto con i canoni maschili di bellezza, potenza e virilità.

Probabilmente anche a causa di questo squilibrio di percezione corporea, uno dei disturbi del comportamento alimentare più conosciuto, l'anoressia, si insinua principalmente nell'universo femminile, sottolineando nuovamente come il confronto sociale con i "canoni di bellezza" possa avere un riscontro importante nelle vite e nell'identità dei ragazzi che, in una fase di sviluppo così delicata, sono molto suscettibili e plasmabili. Anche per i maschi, comunque, questo confronto risulta essere una componente importante nell'insorgenza del nuovo disturbo dell'immagine corporea che li riguarda maggiormente, la "vigoressia", che li vede impegnati nella costante attenzione alla definizione muscolare, all'allenamento, alla massa magra e alla dieta ipocalorica.

« La percezione che abbiamo della nostra immagine corporea influisce sul livello di autostima e questa influenza può avere direzione positiva o negativa »

Corpo, autostima ed emozioni

Come già ricordato in precedenza, sappiamo che la nostra autostima è importante per avere un senso completo di identità e per mantenere integrato il nostro *self-concept*, che ci dà struttura e stabilità. La percezione che abbiamo della nostra immagine corporea, quindi, influisce sul livello di autostima e questa influenza può avere direzione positiva o negativa. Nel caso in cui la concezione della nostra immagine corporea sia negativa, come nel caso dei disturbi del comportamento alimentare, questo influenza negativamente l'autostima e crea un circolo vizioso per il quale la scarsa considerazione per il proprio corpo



abbassa l'autostima e la bassa autostima rende ancora inferiore la concezione del proprio corpo, fino a provocare vere e proprie condotte autolesioniste che portino a modificarlo.

Una caratteristica importante di molti giovani con disturbi del comportamento alimentare è quella di non riuscire a collegare l'esperienza fisiologica delle emozioni percepite con l'esperienza sentimentale soggettiva che queste evocano, andando incontro all'impossibilità di definizione delle emozioni, nota con il termine di "alesitimia". Questa mancanza di collegamento tra dimensione fisiologica e dimensione di riconoscimento sentimentale e comportamentale evidenzia nuovamente una mancanza di contatto con il proprio corpo che, in questo caso, sembra derivare da relazioni primarie deficitarie.

Ecco quindi, una ulteriore esemplificazione di come il corpo diventi soggetto e oggetto nell'esibizione del disagio psichico che può derivare anche dagli effetti di una socializzazione difficoltosa, con gli amici o con le figure primarie significative, quali i genitori.

Una pratica di consapevolezza corporea

Alla centralità della consapevolezza corporea, non solo in adolescenza ma anche in età adulta, si rivolge da anni la pratica della *mindfulness*, che ha origine nella cultura e nella disciplina orientali ma è stata studiata in occidente anche rispetto al processo psicologico che ne sta alla base ed è inclusa in alcuni approcci psicoterapeutici e programmi di intervento.

La pratica della *mindfulness*, infatti, consente di acquisire consapevolezza di sé, del proprio corpo, delle proprie azioni, permettendo agli individui di andare oltre il vortice del pensiero. Essere autoconsapevoli, nel qui e ora, non vuol dire - o almeno non solo - essere capaci

« Acquisire consapevolezza di sé, del proprio corpo, delle proprie azioni, permette agli individui di andare oltre il vortice del pensiero »

A proposito di mindfulness

Nessuno dubita che la pratica di *mindfulness* stia riscuotendo molto successo negli ultimi anni. Imprenditori, star, medici, insegnanti e persino religiosi e membri del clero la stanno abbracciando avidamente. Questa pratica, assunta dai psicologi per aiutare le persone che soffrono di problemi molto frequenti quali stress, ansietà o depressione, fu introdotta nella medicina occidentale dal biologo molecolare e buddhista Jon Kabat-Zinn (1944-). Non a caso, la "consapevolezza" è uno degli otto passi del Nobile Ottuplice Sentiero di Buddha. Fino ad oggi, molti terapeuti ed educatori che propongono questo programma insistono sul fatto che esso non è una pratica "spirituale" e quindi che può essere staccato dalle sue radici buddiste. Ma è proprio così? Nonostante goda di "buona stampa", è efficace come si dice? Sono stati abbastanza studiati i suoi effetti collaterali? Per chi vuole approfondire, si consiglia il seguente testo: S. BRINKMANN, *A Catholic Guide to Mindfulness*, Bessemer, Avila Institute for Spiritual Formation, 2017.



di pensare a sé stessi, ma sentire e integrare il pensiero su di sé con la conoscenza e percezione della propria corporeità, con la conoscenza delle proprie emozioni e del proprio funzionamento comportamentale. Questo avviene, attraverso la *mindfulness*, sdoganando la razionalità del pensiero e raggiungendo una consapevolezza più intuitiva attraverso un'attenzione intenzionalmente direzionata verso ciò che accade nel presente, che può dischiudere la strada all'apertura e all'accettazione di sé e del momento che si sta vivendo, in una modalità non giudicante. Alcune ricerche hanno evidenziato un incremento sia delle competenze socio-emotive, sia delle funzioni esecutive e dell'attenzione per i bambini/ragazzi partecipanti ai programmi di intervento di *mindfulness*, a conferma del fatto che sia importante prendersi cura di tutti gli aspetti quali la percezione della corporeità, l'emozione e il

pensiero e che quindi gli interventi mirati all'incremento del benessere psicologico possano passare anche attraverso il corpo, per ottenere risultati più efficaci

Ci sono due caratteristiche importanti della *mindfulness* che mettono l'accento su altrettante problematiche qui precedentemente riportate: in primis la rapidità e frenesia della società odierna, che richiede alle nuove generazioni velocità e prestazione, e in secondo luogo la difficoltà degli adolescenti a connettersi positivamente con il proprio corpo. Per entrambe queste criticità, la pratica della *mindfulness* sembra costituire una utile strategia che potrebbe essere sempre più sfruttabile e arricchente. Attraverso le modalità proprie di questa disciplina, infatti, è possibile trasmettere ai più giovani la sensazione e l'importanza dell'essere consapevoli e presenti a sé stessi prima che agli altri, dedicando tempo e lentezza alla scoperta di questa consapevolezza, da cui tutte le sfere della persona possono trarre vantaggio.

Tra le varie pratiche della *mindfulness*, ve ne sono alcune in particolare che utilizzano l'esplorazione consapevole delle sensazioni corporee, definita *body scan*, per aiutare la persona a ritrovare una sensazione di presenza e unicità fisico-emotiva e di ricreare quella connessione tra mente e corpo, qualora l'attenzione verso questa dimensione si sia attenuata nel proprio cammino.

Il corpo sintomo e mezzo per il benessere della persona

Prendendoci cura anche del corpo, oltre che della mente, possiamo ottenere benefici importanti nella promozione e considerazione del benessere psicologico, in una accezione sempre più spesso utilizzata, come quella che rientra nella definizione di benessere psicofisico. Con uno sguardo ai più giovani, si potrebbe delineare una via di promozione del benessere che passi anche per l'incremento della propria consapevolezza corporea, affinché il corpo diventi non solo sintomo, ma mezzo attraverso cui diventare consapevoli di sé stessi, della propria totalità e del proprio essere nel presente.

L'obiettivo finale di questo rapido *excursus* è proprio quello di mettere in risalto la centralità del corpo e della sua percezione da parte delle ragazze e dei ragazzi e di ipotizzare che si possa trarre un beneficio individuale e sociale dal ridimensionare l'importanza del corpo.

Ricordandoci che è possibile trarre un beneficio individuale e sociale dal sentire, ridimensionare, contestualizzare e attualizzare l'importanza del corpo, quindi, diventa positivo per tutti – e in particolare per gli adolescenti – tornare a dare valore al proprio corpo non solo attraverso la ricerca dell'aderenza al canone esterno o attraverso la ricerca del dolore per sentire e per esprimere il disagio. Si dovrebbe, invece, rallentare la corsa all'essere per tornare ad esserci, soprattutto per noi stessi, sintonizzandoci nuovamente sulle frequenze che il nostro corpo diffonde, ma che troppo spesso non cogliamo se siamo impegnati a modificarlo per sentire qualcosa, senza accorgerci che, forse, quel "qualcosa" che dovremmo ascoltare, dovrebbe essere proprio lui.

« Con uno sguardo ai più giovani, si potrebbe delineare una via di promozione del benessere che passi anche per l'incremento della propria consapevolezza corporea »

« Si dovrebbe rallentare la corsa all'essere per tornare ad esserci, sintonizzandoci sulle frequenze che il nostro corpo diffonde »



Imparare con perseveranza e coerenza quale sia il significato del corpo

GUSTAVO CAVAGNARI 

Il compito che dà il titolo alla nostra riflessione è preso da *Amoris laetitia*¹. Esso riprende, in ogni modo, un invito fatto da Giovanni Paolo II molti anni prima². Infatti è da tempo che si avverte come la cultura occidentale contemporanea si sia riappropriata del corpo e abbia dato ad esso un posto mai verificato nei secoli precedenti. Eppure, risulta evidente che tale riscoperta è stata accompagnata sia da aspetti positivi, ma non di meno da rilevanti risvolti critici che sollevano interrogativi antropologici ed etici di non poco conto (cf. *ChV* 82).

Le concezioni riduttive che si scoprono a monte di tale problematicità hanno spinto perciò la Chiesa a rinnovare la chiamata a *imparare* – e, quindi, ad *insegnare* – *che cosa sia il corpo*. Non già quindi apprendere



Professore di teologia pastorale, UPS – Roma

1 Cf. FRANCESCO, *Amoris laetitia*. Esortazione apostolica post-sinodale sull'amore nella famiglia (19 marzo 2016), n. 151. In breve: *AL*. Posteriormente, l'idea è stata ripresa nella Catechesi all'Udienza generale del 24 ottobre 2018.

2 Cf. GIOVANNI PAOLO II, *Catechesi all'Udienza generale* (12 novembre 1980), n. 4.

a interpretare ed educare il solo "linguaggio del corpo" (AL 284), ma il suo stesso *significato*. Per gli educatori dei giovani, tale compito diventa urgente.

La domanda sul corpo

Sarebbe bello poter pensare il corpo in termini oggettivi e spassionati. Da un punto di vista antropologico cristiano, non è però possibile. Infatti, non parliamo di una *cosa* che contempliamo da lontano e non ci riguarda, di un *oggetto* che studiamo a tavolino con ponderata imparzialità, di un *abito* che si veste in modo offensivo o difensivo e si toglie di dosso secondo bisogno, di una *suppellettile* che si adopera con valore funzionale e si scarta con sostanziale indifferenza. Non è così, perché ogni ciascun volta che parliamo del corpo parliamo di quello che siamo.

Noi siamo un corpo, appunto, tanto che più che chiederci *che cos'è* un corpo ci dovremmo domandarci *chi è* ciascun corpo. Riconosciamolo: la domanda solita è la prima. Molti se la sono fatta e numerose sono state le risposte date. E anche noi la teniamo per buona. La seconda domanda, sebbene suoni un po' forzata, ha comunque il vantaggio di cogliere la questione in termini personali e responsabilizzanti, perché il corpo è assunto come *espressione* della propria identità, come *modalità* del proprio essere nel mondo, come *condizione* del proprio essere con altri. In poche parole: io non *ho* un corpo, ma *sono* un corpo!

In modo molto bello, il Salmo 139 riconosce questa verità quando canta che nel seno di nostra madre *noi* — e non solo il *mio* corpo — *siamo stati creati* in modo stupendo e che in quella massa informe in gestazione gli occhi di Dio vedevano *giorni e vicende personali*. Altro che polvere di stelle! Molto più che organi e tessuti in comune con gli animali! Ben di più che pezzi assemblati e procedimenti di meccanica avanzata!

Purtroppo, anche in ambito cristiano, una interpretazione tendenzialmente dualista dei concetti di stampo greco "anima" e "corpo" ha introdotto una scissione che contesta una visione unificante della persona³. Di conseguenza, nel linguaggio comune, "corpo" ha finito per indicare solo la "parte" fisica della persona e "anima" la "parte" spirituale. Noi sappiamo che *non è così*⁴, benché non sempre riusciamo a

« Io non ho un corpo, ma sono un corpo! »

3 Oltre alla filosofia, il complesso rapporto anima-corpo è stato riformulato anche all'interno del pensiero neuroscientifico con termini quali mente-corpo o, più recentemente, mente-cervello. In altre epoche come nella nostra, quindi, lo studio di questa problematica è rilevante perché ha a che fare con l'indagine sulla natura stessa dell'essere umano. Cf. G. QUINZI, *Mente, corpo, coscienza e filosofia: una breve ricognizione*, in G. BAGGIO - G. QUINZI (edd.), *Pensare l'affettività*, Torino, Rosenberg & Selier, 2021, 17-44, specie 20.

4 Secondo la filosofia naturale elaborata da Aristotele e rivisitata e fatta propria da Tommaso d'Aquino, il corpo è un *sinolo unitario composto di materia prima organica* e di un principio attuale e determinatore *razionale e spirituale* oltre a sensitivo e vegetativo: l'anima, appunto. Non c'è quindi un corpo e un'anima, ma c'è un corpo perché c'è un'anima. Cf. B. MONDIN, *Manuale di filosofia sistematica*, vol. 5: *Antropologia filosofica*, Bologna, ESD, 2000, 207-236.

trovare i termini adeguati che aiutino ad evitare la *confusione teorica* né tantomeno ad evitare delle *polarizzazioni* materializzanti o spiritualizzanti⁵. La componente biologica non sarebbe mai un corpo se non ci fosse l'anima già là, *animando* tutto appunto. In questo senso, non c'è bisogno di studiare filosofia o teologia per capire che dopo la morte un corpo sprovvisto dall'anima non è più tale ma diventa "cadavere", benché la sostanza materiale rimanga, ma in processo di corruzione⁶.

Discernendo il corpo

Il corpo umano può essere "collocato" in due ordini diversi: quello dell'*avere* e quello dell'*essere*. Come detto sopra, o *ho* un corpo, o *sono* un corpo. Ciascuna interpretazione comporta due differenti modalità di esistenza, due diversi atteggiamenti nei confronti dell'alterità. Nei confronti del corpo che si *ha*, un inquadramento *possessivo* pone la persona in una prospettiva oggettivante e, cioè, di *proprietà e arbitraria disponibilità*. Nei confronti del corpo che si *è*, un inquadramento *esistenziale* pone la persona in una prospettiva soggettivante e, cioè, di *comunicazione e vitale alterità*⁷.

Quando il corpo è vissuto come un *oggetto che possiedo*, è chiaro che posso *disporre di esso* come mi piace, cercando inoltre di avere accesso ai *corpi-oggetti altrui* per servirmi anche di essi. Un gran numero di fenomeni odierni si collocano entro questa prospettiva. L'aborto provocato giustificato al grido di "il mio corpo, la mia scelta" (cf. AL 83; ChV 74), l'eutanasia e il suicidio assistito come espressioni del diritto a "disporre del proprio corpo" (AL 48; 83), la surrogazione di maternità come "mercato dell'affitto" uterino (cf. AL 54), la coltura e il commercio di embrioni a livello industriale in quanto "materiale biologico", l'alterazione provocata delle caratteristiche sessuali primarie e/o secondarie – l'erroneamente chiamato "intervento di cambio di sesso" – per motivi di auto-percezione (cf. AL 155), lo sfruttamento del "corpo" a scopi di guadagno (cf. AL 41), la possibilità di combinare parti organiche e meccaniche per motivi ricreazionali (cf. ChV 82), il consumo di sostanze tossiche (cf. ChV 74), l'ostentazione e il culto idolatrico del corpo giovane e scolpito (cf. ChV 182) e così di seguito possono solo intendersi in «una logica di dominio sul proprio corpo» (AL 285) o di manipolazione del corpo degli altri «come una cosa da tenere finché offre soddisfazione e da disprezzare quando perde attrattiva» (AL

⁵ L'antropologia che emerge dalla Scrittura è priva della dissociazione anima-corpo tipica del mondo greco. Proprio per questo, il parallelismo spirito-carne non deve essere letto alla luce del rapporto anima-corpo. Secondo la concezione della corporeità di san Paolo, ad esempio, carne (σάρξ) e spirito (πνεῦμα) appaiono come due modalità del corpo (σῶμα), cioè, dell'essere umano. Più che della carne contro lo spirito, si deve parlare quindi di un *corpo/uomo carnale* che si rivolta contro Dio (cf. Rm 8,7) e di un *corpo/uomo spirituale* che si volta verso di Lui (cf. Gal 5,25).

⁶ Tanti secoli fa, l'autore biblico rifletteva questa esperienza dicendo che l'essere vivente non è che polvere soffiato da un alito di vita (cf. Gen 2,7) e che, espirato questo fiato, né l'essere è più vivente né il corpo rimane tale ma ritorna nella terra da cui è stato tratto (cf. Gen 3,19).

⁷ Per queste idee seguì C. ROCCHETTA, *Lo stupore della corporeità. Storia e teologia*, Assisi, Porziuncola, 2019.



153). Anzi, non di rado — continua papa Francesco in questo paragrafo — il rapporto coi corpi «si colma di patologie, in modo tale che diventa sempre più occasione e strumento di affermazione del proprio io e di soddisfazione egoistica dei propri desideri e istinti».

Al contrario, quando il corpo è vissuto come *modalità espressiva del proprio essere*, esso si presenta come l'epifania esterna dell'io. Il corpo è soggettività che comunica l'identità dell'essere⁸. Nella persona, la relazione tra le proprie dimensioni interiore ed esteriore non va compresa perciò come tra due realtà autonome o semplicemente giustapposte, ma tra due qualità che in *reciproca inscindibilità* si intrecciano corporalmente nell'essere umano. Chi non ha sentito parlare della *somatizzazione* degli affetti? Chi non ha sperimentato come i dolori fisici stravolgano il nostro *animo*? Infatti, non c'è niente che accada "dentro" di noi che non venga insinuato o rivelato "fuori" di noi, e viceversa. *Come un "sacramento", l'esterno del corpo nasconde e nello stesso tempo rivela l'intimo*, vale a dire, ragioni, ricerche, attese, sogni, dubbi, traumi, problemi, storie, esperienze, difficoltà. Eludere questa interazione condurrebbe a una dissociazione innaturale, opposta all'integralità della persona, fino a pensare se stessi e le proprie dimensioni costitutive in termini disarmonici. *Tanto la materia è invasa dall'anima/spirito* — e, non, quindi, *mera* materialità — *quanto l'anima/spirito si rende presente nella materia* — e, non, quindi, *mera* pneumatologia.

In altre parole, la persona è un io che desidera, spera, ama, decide — insomma, sperimenta tutte le funzioni dell'anima/spirito — e vive tutto questo con sua la fisicità, e mai a prescindere da essa o addirittura senza. Sotto questo profilo, il corpo porta ed esprime nella sua materialità l'io-spirituale. Come insegna la Chiesa,

« Come un "sacramento", l'esterno del corpo nasconde e nello stesso tempo rivela l'intimo ! »

⁸ Cf. GIOVANNI PAOLO II, *Veritatis splendor*. Lettera enciclica circa alcune questioni fondamentali dell'insegnamento morale della Chiesa (6 agosto 1993), nn. 48-50.

è soltanto nella linea della sua vera natura che la persona umana può realizzarsi come totalità unificata: ora questa natura è *nello stesso tempo corporale e spirituale*. In forza della sua unione sostanziale con un'anima spirituale, il corpo umano non può essere considerato solo come un complesso di tessuti, organi e funzioni, né può essere valutato alla stessa stregua del corpo degli animali, ma come un segno vivo dono del Creatore attraverso cui l'io spirituale si manifesta e si esprime⁹.

« Avvicinarsi al corpo di una persona è avvicinarsi anche al suo spirito »

Avvicinarsi al *corpo* di una persona è avvicinarsi quindi anche al suo *spirito*, con i suoi vissuti, le sue attese, i suoi bisogni, il suo progetto di vita. Come esemplifica Francesco parlando delle coppie, purché ci si senta attrazione per l'aspetto fisico «ci si innamora di una persona intera con una identità propria, non solo di un corpo [cioè, della mera fisicità], sebbene tale corpo, al di là del logorio del tempo, non finisca mai di esprimere in qualche modo quell'identità personale che ha conquistato il cuore» (AL 164). Chi capisce il corpo in questo modo sarà in grado perciò di esprimere l'esperienza vitale di un io che si manifesta e richiama la comunicazione con un altro orientato da un *atteggiamento altruista* anziché *di possesso*.

Qual è il significato del mio corpo?

Se *io non posso essere che corpo* – tutta la mia vita, tutte le mie esperienze, tutte i miei vincoli... sono mediate corporeamente –, domandarmi su “cosa è il corpo?” significa per me, in ultima istanza, chiedermi “chi sono io?”. E, come persona di fede, ricercando l'origine della mia identità personale finirò per pervenire a Dio come principio e fondamento che rende possibile anzitutto la mia esistenza. Di più, dalla domanda su “chi sono?” emergerà subito un secondo interrogativo: “qual è il significato della mia vita?”. E nella risposta a questa domanda – riposta, tra l'altro, che solo potrà essere offerta nei confronti di Colui che primo ho scoperto come origine e orizzonte della mia esistenza¹⁰ – verrà fuori la risposta all'interrogativo sul significato del corpo. Lo sguardo verso l'Alto solleva la persona umana al di sopra di sé e la proietta verso Qualcuno nel quale si racchiude il senso pieno dell'es-

« “Chi sono?”. Nella risposta a questa domanda verrà fuori la risposta all'interrogativo sul significato del corpo »

⁹ CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, *Donum vitae*. Istruzione sul rispetto della vita umana nascente e la dignità della procreazione (22 febbraio 1987), n. 3.

¹⁰ Cf. BENEDETTO XVI, *Deus caritas est*. Lettera enciclica sull'amore cristiano (25 dicembre 2005), n. 1.

Testi per l'approfondimento

Oltre ai libri citati, si possono consultare: LACROIX X., *Il corpo di carne. La dimensione etica, estetica e spirituale dell'amore*, Bologna, EDB, 2016; MANICARDI L., *Il corpo. Via di Dio verso l'uomo, via dell'uomo verso Dio*, Magnano, Qiqajon, 2005; ROCCHETTA, C. *Per una teologia della corporeità*, Torino, Camilliane, 1993.



sere-persona e dell'essere-nel-mondo. *Assumendo in sé la dimensione spirituale, il corpo rientra a pieno titolo in questa esperienza vocazionale.* In questo senso, l'apostolo Paolo può dire che «il corpo è per il Signore e il Signore è per il corpo» (1Cor 6,13) e che Cristo deve essere «glorificato nel mio corpo» (Fil 1,20), il che significa molto di più che muscoli e ossa sono per il Signore!

Per abitare sanamente la propria corporalità condizione iniziale è perciò *riconoscere la gratuità della propria esistenza.* In altre parole, se il mio essere, la mia vita, la mia presenza nel mondo, sono riconosciuti e vissuti come un *dono*, come un regalo sopraggiunto a mia insaputa, come un qualcosa di ricevuto che mi trascende e di cui non sono padrone ma di fronte a cui ho un compito e una *missione* (cf. ChV 254), allora anche il mio corpo potrà essere riconosciuto entro le stesse coordinate. Insiste Francesco: «Non cadiamo nel peccato di pretendere di sostituirci al Creatore. Siamo creature, non siamo onnipotenti. Il creato ci precede e dev'essere ricevuto come dono. Al tempo stesso, siamo chiamati a custodire la nostra umanità, e ciò significa anzitutto accettarla e rispettarla come è stata creata» (AL 56; cf. ChV 82). Questo include, ovviamente, «accettare il proprio corpo così come è stato creato» (AL 285) e accogliere «il corpo con i significati che Dio ha voluto infondere in esso creandolo» (AL 213).

Quando il corpo ricevuto è *assunto come dono*, allora, in ottica oblativa, può anche *aprirsi all'altro come dono*. È quanto sacramentalmente si vive in modo sublime nel matrimonio, spazio in cui l'uomo e la donna che si sposano manifestano il loro mutuo consenso e lo esprimono «nel reciproco dono corporale» (AL 75; cf. 151, 156, 215). Ma è quanto è chiamato a vivere ciascun battezzato nel proprio stato di vita. Il battezzato è reso partecipe del mistero del Verbo del Padre *incarnatosi* per opera e grazia dello Spirito (cf. Gv 1,14; Rm 8,3). Assumendo il

« Per abitare sanamente la propria corporalità, condizione iniziale è riconoscere la gratuità della propria esistenza »

corpo che gli era stato preparato (cf. *Eb* 10,5) e donato (cf. *1Cor* 15,38), Cristo si è donato per la salvezza del mondo. La nuova alleanza si è sigillata perciò nel *suo corpo dato* per noi (cf. *Lc* 22,19; *1Cor* 11,24). Questo è il nucleo centrale che fonda l'*èthos* del discepolo. È donandosi «con il corpo e l'anima» (*ChV* 261) che il cristiano condivide la logica della donazione pasquale e attesta la verità della sequela.

L'accettazione della corporeità

Teoricamente, "essere un corpo" dovrebbe diventare motivo di lode, gratitudine, gioia. Infatti, se siamo stati *incorporati* in questo mondo, questo significa che siamo vivi! Dobbiamo riconoscere, però, che non sempre è così. Così come la vita ci è stata data, anche la corporeità ci è stata – se lo si vuole – *imposta*. Anzi, noi siamo stati *intrecciati* con un punto di tessitura (cf. *Sal* 139,13) che forse non è quello più gradito. Eppure, è quello! E "quello" siamo noi! Nei suoi confronti si sperimenta perciò una certa *passività*, in quanto ne subiamo gli effetti.

Dal momento stesso della concezione, la corporeità si può solo *ricevere* con riconoscenza e *assumere* con pazienza. Eppure, forse a causa di quello "spirito ribelle" che ci accompagna sin dalle origini, non poche volte l'uomo ha tentato di *sbarazzarsi del corpo reale andando in cerca di un corpo sognato*, anelato, oppure "prodotto". Una tentazione antica eppure sempre nuova in cui inciampa sia il giovane che tenta di rigenerarsi con ormoni e interventi esterni, sia l'adulto che immagina di arrestare il proprio degenerarsi con pillole e trattamenti cosmetici; tanto l'*influencer* che vive di *body ceiling* e immagini *photoshoppate*, quanto lo scienziato che promette di sconfiggere la temporalità finita.

« La corporeità
si può solo
ricevere con
riconoscenza
e assumere
con pazienza »

La teologia del corpo di Giovanni Paolo II

Un accostamento al tema del corpo da una prospettiva antropologico-teologica si trova nelle così chiamate "catechesi sull'amore umano" di Giovanni Paolo II (settembre 1979 – novembre 1984) menzionate in *AL* 153. Il Papa si avvicina al tema dalla consapevolezza che il "corpo" non è una parte della persona ma segno visibile della sua uni-totalità. Infatti, dalle prime catechesi egli si preoccupò di mettere in parallelo la teologia del corpo con quella dell'uomo, ritenendo la sua riflessione come "teologia dell'uomo-corpo": GIOVANNI PAOLO II, *Uomo e donna lo creò*, Roma, Città Nuova, 2007⁸, 42.

In italiano, il tema è stato poi ripreso e sviluppato, ad esempio, in:

- GIOVANNI PAOLO II, *Compendio della teologia del corpo*, ed. Y. Semen, Milano, Ares, 2017;
- MERECKI J., *Corpo e trascendenza. L'antropologia filosofica nella teologia del corpo di Giovanni Paolo II*, Siena, Cantagalli, 2015;
- BARRAJÓN P. (ed.), *La teologia del corpo di Giovanni Paolo II*. Atti del Convegno internazionale (Roma, 9-10 novembre 2011), Roma, - APRA, 2012;
- MARCHESINI R., *Amore e sessualità. La teologia del corpo di Giovanni Paolo II*, Milano, Istituto di Apologetica, 2011;
- ANDERSON C., *Chiamati all'amore. La teologia del corpo di Giovanni Paolo II*, Milano, Piemme, 2010.



La corporalità, purtroppo, è in se stessa segnata dal limite e anche ci limita. Ogni persona fa ordinaria esperienza della finitezza del corpo e a partire dal corpo, e ne soffre le conseguenze. Gli anni, le vicende e le esperienze lo segnano in modo ineluttabile, e la sua costituzione condiziona pesantemente quello che possiamo fare o no. Non c'è modo di svincolarsi! Pur tuttavia, questa connaturale imperfezione può risignificarsi e vivere persino con dolcezza a partire da un'attiva *accettazione* della configurazione originaria del corpo, anche del suo fardello e della sua irriducibile limitatezza, e inoltre delle sue potenzialità.

Pensiamo all'esperienza dell'*invecchiamento*. Per quanto una delle nostre aspirazioni più forti sia quella di avere una *mens sana in corpore sano* – oltre a giovane, tonificato, attraente –, il declino s'impone irreversibilmente e inevitabilmente. Accettare questo processo può diventare possibilità di una maturazione personale che porta con sé il potenziamento del realismo, l'irrobustimento della consapevolezza, l'asestamento della saggezza. Al contrario, non accettarlo può diventare anche fonte di melanconia, di pessimismo e di stagnazione di sé.

Pensiamo anche alla prova della *malattia*. L'infermità e il dolore, oltre che essere solo una perturbazione organica, aliena la persona dal ritmo normale della vita, mette in crisi i progetti e le sue possibilità di realizzazione, smarrisce l'animo, nuoce alle relazioni e ai ruoli, colpisce l'unità vitale della persona e il senso positivo dell'esserci. Accettare questa condizione può diventare occasione per assumere i propri limiti, riconoscersi non autosufficiente, chiedere aiuto, ammettere la propria dipendenza. All'opposto, non accettarla può divenire fonte di disperazione, di rassegnazione, di smarrimento, di regressione, di violenza.

Ma pensiamo anche all'*essere naturalmente maschi e femmine*, dato biologico da cui la persona umana deriva le caratteristiche psicologiche e spirituali che la fanno uomo o donna e che, sempre di più, è con-

« Ogni persona fa ordinaria esperienza della finitezza del corpo e a partire dal corpo, e ne soffre le conseguenze »

«L'autocoscienza e l'accettazione del corpo dato è il punto di partenza dell'auto-coscienza e dell'accettazione sia del sé reale sia dell'alterità»

testato. Anche se l'identità umana può parzialmente riconfigurarsi nel tempo, ignorare la *differenza biologica* come costituente dell'io diventa inquietante. Una cosa è comprendere la complessità dei percorsi personali, un'altra è pensare che le dimensioni dell'umano siano realtà componibili e scomponibili a seconda dei desideri. Ancora una volta, accettare la differenza e la reciprocità naturale di uomo e donna comporta rispettarla così come è stata data. Non accettarla conduce invece a promuovere un'identità personale e un'intimità affettiva radicalmente svincolate dal sesso biologico e a svuotare la base antropologica della famiglia e della società (cf. AL 56)¹¹.

L'autocoscienza e l'accettazione del *corpo dato* – e non quindi desiderato – è il punto di partenza dell'auto-coscienza e dell'accettazione sia del *sé reale* – e non invece ideale – sia dell'alterità. *Un rapporto negativo con la propria corporeità conduce quasi sempre a un rapporto negativo con se stesso e gli altri*. Ciò può arrivare sino al rifiuto di sé e della relazione con gli altri. Ogni itinerario di sviluppo corporale – e quindi personale – suppone perciò molto di più di interventi esteriori, fisicisti o chirurgici; invece, esige un processo di *progressiva integrazione* dei diversi "strati" del proprio essere: biologico, psicoaffettivo, sociale e spirituale¹². Livelli da non separare, ma da armonizzare in una profonda unità sinergica.

Per finire, come riflette Daniel Ange,

il corpo non costituisce affatto, come vorrebbe il platonismo, una sorta di carcere in cui la malcapitata anima si dibatte cercando di svignarsela al più presto. Se così fosse, valeva proprio la pena che Dio prendesse un corpo? Il corpo non è affatto, come vorrebbero le filosofie dell'estremo Oriente, una specie d'involucro intercambiabile che porterebbe ad avere decine, per non dire centinaia, di forme corporee, con l'anima in perenne trasmigrazione dall'una all'altra, da una vita individuale all'altra. Anche in questo caso il corpo è concretamente disinserito dall'anima, senza un profondo reciproco legame. Ne consegue che Dio non avrebbe avuto bisogno d'un corpo. Il corpo, infine, non è affatto un oggetto, uno strumento di lavoro o di godimento, come vorrebbero le nostre diverse filosofie occidentali, meglio, il pragmatismo dell'occidentale medio. Ma allora, che cos'è il mio corpo? Il corpo sono io. [...] Io non abito affatto il mio corpo; io sono il mio corpo. Il corpo non è una cosa ma qualcuno. È me stesso, in quanto dato agli altri e in relazione col mondo¹³.

11 Cf. CONGREGAZIONE PER L'EDUCAZIONE CATTOLICA, *Maschio e femmina li creò*. Riflessioni sulla questione del *gender* nell'educazione (2 febbraio 2019).

12 Cf. CONGREGAZIONE PER L'EDUCAZIONE CATTOLICA, *Orientamenti educativi sull'amore umano*. Lineamenti di educazione sessuale (1 novembre 1983), n. 35.

13 D. ANGE, *Il tuo corpo fatto per amore*, pro manuscripto, Roma, 1996, 10.

Qualche risorsa alla portata dei giovani

– LODI T. – G. CAVICCHI, *Il cielo nel tuo corpo. Teologia del corpo di lui e del corpo di lei*, Todi, Tau, 2021. Degli stessi autori, alcune altre risorse online in <https://teologiadelcorpo.it/>

– WEST C., *Teologia del corpo per principianti*, Assisi, Porziuncola, 2016.



Il corpo custodito, curato e trasfigurato dalla liturgia

ELENA MASSIMI 

Premessa

Nella *pars III*, q. 1, della *Summa Theologiae*, Tommaso pone sei quesiti sulla convenienza dell'incarnazione, custodendo alcune delle verità dimenticate dal cristianesimo contemporaneo: l'uomo è corpo - "non ha semplicemente un corpo" -, e la dimensione corporea della relazione con Dio.

Al quesito «se l'incarnazione del Verbo di Dio fosse necessaria per la redenzione del genere umano» (*pars III* q. 1 a. 2) Tommaso risponde che l'incarnazione si è dimostrata necessaria come «il mezzo agevola il raggiungimento del fine». Ancora nella *pars III*, q. 61, a.1, relativa alla necessità dei sacramenti, evidenzia come «la provvidenza divina suole provvedere a ogni essere secondo la sua condizione. Perciò è conveniente che la divina sapienza offra all'uomo gli aiuti per la salvezza sotto dei segni corporei e sensibili, che vengono detti sacramenti». Infatti l'uomo «deve essere condotto per mezzo di realtà corporee e sensibili alle realtà di ordine spirituale e intelligibile».



Liturgista,
Auxilium - Roma

« Oggi, purtroppo, dimentichi di cosa ci consegna la tradizione, siamo ancora fortemente tentati da uno spiritualismo disincarnato, che nega la mediazione corporea nella relazione con Dio »

Tommaso, quindi, mette ben in luce la *convenientia* dell'incarnazione e la necessità dei sacramenti proprio in virtù della costituzione corporea dell'uomo.

Oggi, purtroppo, dimentichi di cosa ci consegna la tradizione, siamo ancora fortemente tentati da uno spiritualismo disincarnato, che nega la mediazione corporea nella relazione con Dio, nonostante l'*orizzonte sacramentale della Rivelazione*, «la modalità storico-salvifica con la quale il Verbo di Dio entra nel tempo e nello spazio, diventando interlocutore dell'uomo, chiamato ad accogliere nella fede il suo dono»¹. «Il Verbo si fece carne» (*Gv 1,14*), *sarx*, Dio si è fatto uomo, cioè piede, mano, bocca, occhi, sensi, sentimenti. La salvezza avviene proprio nell'intervento di Dio nella carne e nel corpo. *Caro salutis cardo*, scriveva Tertulliano, consapevole di come la carne fosse il cardine della salvezza, partecipe della salvezza:

Sarebbe tuttavia sufficiente constatare che nessuna anima può in alcun modo conseguire la salvezza, se non ha accolto la fede nel tempo che la vede unita alla carne: *a tal punto la carne è il fondamento della salvezza!* Quando Dio lega a sé l'anima che si trova nella carne, è la carne stessa che rende possibile tale legame. Ma c'è di più: la carne riceve il lavacro perché siano tolte le macchie dell'anima; la carne riceve l'unzione perché l'anima sia consacrata; la carne riceve il sigillo, perché l'anima sia fortificata; la carne è adombrata con l'imposizione delle mani, perché l'anima sia illuminata dallo Spirito; la carne si nutre del corpo e del sangue di Cristo perché anche l'anima si sazi di Dio. Non è possibile, dunque, che non siano unte nella ricompensa due sostanze che hanno agito congiuntamente².

Il corpo nei sacramenti

L'antidoto alla tentazione di rimuovere la mediazione corporea nella relazione con Dio è rappresentato dalla liturgia, che custodisce, accompagna, cura il corpo dell'uomo dal suo nascere (alla vita cristiana) fino alla morte, nel passaggio dall'essere "corpo giovane" a "corpo anziano e malato". Vogliamo ripercorrere in questa sede alcune sequenze rituali significative che mettono in luce quanto appena affermato.

« L'antidoto alla tentazione di rimuovere la mediazione corporea nella relazione con Dio è rappresentato dalla liturgia »

Il catecumenato

Nel *Rito dell'ammissione al catecumenato*, a discrezione del celebrante, può essere tracciato un segno di croce sugli orecchi, gli occhi, la bocca, il petto, le spalle; ciascun segno di croce è accompagnato da una formula che ne esplicita il senso: "Ricevete il segno della croce sugli orecchi per ascoltare la voce del Signore"; "Ricevete il segno della croce sugli occhi per vedere lo splendore del volto di Dio"... è evidente come sin dall'inizio del cammino per divenire cristiani il corpo assuma un ruolo fondamentale nella relazione con Dio, è il luogo di tale relazione.

¹ BENEDETTO XVI, *Verbum Domini*: Esortazione apostolica post-sinodale sulla Parola di Dio nella vita e nella missione della Chiesa (30 settembre 2010), n. 56.

² Q. S. F. TERTULLIANO, *La risurrezione dei morti*, VIII.



Il battesimo

Nel Rito del battesimo, con il quale il nostro corpo "rinasce" a vita nuova, vogliamo prendere in esame l'unzione pre-battesimale con l'olio dei catecumeni che può essere fatta sul petto o su ambedue le mani e, se si ritiene opportuno, su altre parti del corpo dei battezzandi. Tale unzione vuole richiamare l'unzione sugli atleti lottatori, che tonificava il loro corpo e lo rendeva scivoloso alla presa dell'avversario. Come per gli atleti, l'unzione con l'olio dei catecumeni rafforza coloro che stanno per essere battezzati, preparandoli alla lotta contro il male e Satana. Con tale formula, infatti, viene accompagnata l'unzione: "Vi ungo con l'olio, segno di salvezza: vi fortifichi con la sua potenza Cristo Salvatore, che vive e regna nei secoli dei secoli".

L'eucaristia

Nella celebrazione eucaristica è evidente come il *corpo* rappresenti per eccellenza il luogo della comunione con Dio. Mangiamo il corpo di Cristo e beviamo il suo sangue, per divenire corpo di Cristo, per essere a nostra volta *trasformati* nel suo corpo. «Tutti coloro che mangiano dell'unico pane spezzato, Cristo, entrano in comunione con lui e formano in lui un solo corpo» (CCC 1329). Nell'Eucaristia accogliamo il dono della salvezza, che raggiunge il suo culmine proprio nella condivisione del corpo del Signore. «Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno» (Gv 6, 54): Cristo dona la salvezza a chi mangia il suo corpo e beve il suo sangue; ed è bene sottolineare come il mangiare e il bere sono azioni vitali: nessuno può farne a meno per vivere. «Mangiare e bere sono azioni primordiali e riconoscimento iniziale del mondo. Ancor prima che i suoi occhi si aprano e che le gambe si drizzino perché possa camminare sulla terra, il cucciolo d'uomo mangia, o, più esattamente, beve»³.

3 G. LAFONT, *Il pasto e la parola*, Torino, Elledici, 2005, 19.



L'unzione degli infermi

Nella liturgia il nostro corpo non solo viene "nutrito", ma anche curato. I Vangeli mettono ben in luce la premura di Cristo per i malati: «Egli li cura nel corpo e nello spirito, e raccomanda ai suoi fedeli di fare altrettanto» (*Rito dell'unzione degli infermi, Premesse, 5*). Nel Rito dell'Unzione degli infermi troviamo l'unzione con l'Olio santo sulla fronte e sulle mani da parte del sacerdote, appunto perché il malato abbia la grazia dello Spirito Santo, e riceva aiuto per la sua salvezza, si senta rinfanciato dalla fiducia in Dio e ottenga forze nuove contro le tentazioni del maligno e l'ansietà della morte (cf. *Premesse, 9*). A tale proposito è significativa la prima preghiera proposta dal rituale dopo l'unzione, nella quale si chiede la guarigione fisica e l'allontanamento delle sofferenze dell'anima e del corpo: «O Gesù, nostro Redentore con la grazia dello Spirito Santo, conforta questo nostro fratello, guarisci le sue infermità, perdona i suoi peccati, allontana da lui le sofferenze dell'anima e del corpo, e fa' che ritorni al consueto lavoro in piena serenità e salute. Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli».

Le esequie

Ci vogliamo infine soffermare sul rito delle esequie, nel quale il corpo del defunto viene asperso con l'acqua benedetta in memoria del Battesimo, e incensato, proprio perché tempio dello Spirito Santo. Una delle orazioni che introducono il rito recita così: «Lo aspergiamo con l'acqua del Battesimo. Onoriamo il suo corpo con il profumo dell'incenso, che sale a Dio con la nostra preghiera».

Gli esempi riportati, mostrano, quindi, come la liturgia "accompagni" il nostro corpo durante tutto l'arco dell'esistenza, dal suo nascere fino al morire.

L'eccezione: il sacramento della penitenza

Abbiamo visto, quindi, come i sacramenti custodiscano la "mediazione corporea della salvezza". Volutamente non è stato citato il sacramento della penitenza, che merita una trattazione a parte, anche in forza della "crisi" che oramai attraversa da anni, in modo particolare nei contesti giovanili, ma non solo.

Se, come visto, negli altri sacramenti⁴ la dimensione corporea della salvezza è evidente, nel sacramento della penitenza (o riconciliazione) possiamo ravvisare "quasi una mancanza della dimensione corporea" (almeno nella prima forma, il *Rito per la riconciliazione dei singoli penitenti*). Si può constatare come quello che nella chiesa antica era un lungo processo di conversione/penitenza, della durata di diversi anni, nella forma rituale che ci è stata consegnata dal Rituale del 1614 (il *Rito della penitenza* in realtà è l'unico rito che non è stato rivisto profondamente nella Riforma liturgica del Vaticano II) viene ridotto ad atto puntuale del penitente. Il catechismo della Chiesa cattolica parla di "*dinamismo della conversione e della penitenza*" (CCC 1439), e nelle premesse al *Rito della penitenza*, relativamente alla contrizione, si legge che «al regno di Cristo noi possiamo giungere soltanto con la "metánoia", cioè con quel cambiamento intimo e radicale, per effetto del quale l'uomo comincia a pensare, a giudicare e a riordinare la sua vita, mosso dalla santità e dalla bontà di Dio, come si è manifestata ed è stata a noi data in pienezza nel Figlio suo (cf. *Eb* 1,2; *Col* 1,19 e passim; *Ef* 1,23 e passim). Dipende da questa contrizione del cuore la verità della penitenza». È evidente come la contrizione coinvolga tutte le dimensioni dell'uomo, la sua vita interiore ed esteriore.

Se la contrizione è stata "ridotta" ad un atto puntuale, frutto di un breve esame di coscienza prima di "entrare nel confessionale" o addirittura dentro il confessionale stesso, ed è dichiarata con l'*Atto di dolore*, la soddisfazione, che un tempo prevedeva un lungo e impegnativo cammino penitenziale, della durata di diversi anni, nella maggior parte dei casi è ridotta alla recita di un'*Ave Maria*. Cosa fare per recuperare il dinamismo della conversione e della penitenza dando così "corpo" al sacramento della riconciliazione?

La dimensione penitenziale della vita cristiana

Per ridare "corpo" al sacramento della riconciliazione è necessario recuperare il contesto in cui deve essere collocato: la dimensione penitenziale della vita cristiana. Solo così contrizione e penitenza torneranno ad essere processi che coinvolgono tutte le dimensioni della vita dei fedeli. Già Paolo VI, nel 1966, nella costituzione apostolica *Paenitemini*, sottolineava come «tra i gravi e urgenti problemi che si pongono alla nostra sollecitudine pastorale, non ultimo ci sembra quello di richiamare ai nostri figli – e a tutti gli uomini religiosi del

« Il sacramento della penitenza merita una trattazione a parte, anche in forza della "crisi" che oramai attraversa da anni, in modo particolare nei contesti giovanili, ma non solo »

« Occorre recuperare la dimensione penitenziale della vita cristiana »

⁴ Per motivi di spazio non si è fatto riferimento ai sacramenti della Confermazione, del Matrimonio e dell'Ordine.

nostro tempo – il significato e l'importanza del precetto divino della penitenza». La nota CEI del 1994 *Il senso cristiano del digiuno e dell'astinenza* sottolinea a tale proposito come nella penitenza sia coinvolto «l'uomo nella sua totalità di corpo e di spirito: l'uomo che ha un corpo bisognoso di cibo e di riposo e l'uomo che pensa, progetta e prega; l'uomo che si appropria e si nutre delle cose e l'uomo che fa dono di esse; l'uomo che tende al possesso e al godimento dei beni e l'uomo che avverte l'esigenza di solidarietà che lo lega a tutti gli altri uomini. Digiuno e astinenza non sono forme di disprezzo del corpo, ma strumenti per rinvigorire lo spirito, rendendolo capace di esaltare, nel sincero dono di sé, la stessa corporeità della persona».

Una delle forme della penitenza cristiana è data proprio dal digiuno, necessario per la lotta contro la tentazione e il peccato, in vista di una adesione sempre più libera e profonda a Cristo morto e risorto. La colletta del mercoledì delle ceneri mette ben in luce tale dimensione: «O Dio, nostro Padre, concedi al popolo cristiano di iniziare con questo digiuno un cammino di vera conversione, per affrontare vittoriosamente con le armi della penitenza il combattimento contro lo spirito del male». Dobbiamo essere coscienti però che oggi il digiuno viene soprattutto praticato per motivi non religiosi, ma come pratica di benessere: diversi medici, nutrizionisti evidenziano i benefici del digiuno per il corpo e per la mente. Ed è ancor più interessante il fenomeno che vede i cristiani digiunare per salute o per la "cura del corpo" e non digiunare per "far spazio all'Altro e all'altro", o ancora non digiunare dal cibo (che è necessario per la vita) ma da cose non necessarie (ad esempio l'ascolto della musica) che non fanno percepire i "morsi della fame"⁵.

Il digiuno cristiano

Tra il digiuno come pratica di benessere e il digiuno cristiano vi è una enorme differenza: il primo centra l'uomo su se stesso, causando in certe circostanze una oggettivizzazione e spettacolarizzazione del corpo stesso. A tale proposito è bene considerare come oggi si tenda a valorizzare

un solo modello corporeo: vige l'ideale della snellezza per il genere femminile e della tonicità muscolare per il genere maschile. Entrambi i sessi sono inoltre

5 Scrive a tale proposito E. Bianchi: «Sarebbe profondamente ingannevole pensare che il digiuno – nella varietà di forme e gradi che la tradizione cristiana ha sviluppato: digiuno totale, astinenza dalle carni, assunzione di cibi vegetali o soltanto di pane e acqua –, sia sostituibile con qualsiasi altra mortificazione o privazione. Il mangiare rinvia al primo modo di relazione del bambino con il mondo esterno: il bambino non si nutre solo del latte materno, ma inizialmente conosce l'indistinzione fra madre e cibo; quindi si nutre delle presenze che lo attorniano: egli "mangia", introietta voci, odori, forme, visi, e così, pian piano, si edifica la sua personalità relazionale e affettiva. Questo significa che la valenza simbolica del digiuno è assolutamente peculiare e che esso non può trovare "equivalenti" in altre forme di rinuncia: gli esercizi ascetici non sono interscambiabili! Con il digiuno noi impariamo a conoscere e a moderare i nostri molteplici appetiti attraverso la moderazione di quello primordiale e vitale: la fame, e impariamo a disciplinare le nostre relazioni con gli altri, con la realtà esterna e con Dio, relazioni sempre tentate di voracità», in <https://www.monasterodibose.it/lavoro/acquista/cibo-e-cultura/8964-il-digiuno-cristiano> (consultato il 16.12.2021).

«Una delle forme della penitenza cristiana è data proprio dal digiuno, necessario per la lotta contro la tentazione e il peccato, in vista di una adesione sempre più libera e profonda a Cristo morto e risorto»



invitati a mantenersì "giovani" il più a lungo possibile, cancellando con ogni mezzo i segni dell'età che avanza. Il disciplinamento del corpo (l'esercizio fisico, il contenimento della fame, la cura costante delle singole parti che lo compongono), come indica in primo luogo la pubblicità, viene idealmente premiato con il successo in ogni settore della vita – sesso, amore, figli, carriera, relazioni sociali – e dunque con l'agognata sensazione di benessere e felicità⁶.

Ben altro è l'orizzonte del digiuno cristiano, che custodisce l'unità dell'umano: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Mt 4,4). Attraverso l'astinenza dal cibo, attraverso quindi la rinuncia ad un elemento fondamentale per la vita, l'uomo si riscopre dipendente da Dio e chiamato a donarsi ai fratelli:

Il digiuno afferma la distanza dell'uomo rispetto al mondo che lo nutre e corregge la tendenza a prendere da sé ciò che bisognerebbe sempre considerare come domandato e donato. [...] Nel giardino dell'Eden, Dio aveva donato all'uomo tutti gli alberi, non solo "belli alla vista", ma "buoni da mangiare", e tuttavia, a proposito di uno di essi aveva detto "Tu non ne mangerai". Cibo e digiuno sarebbero così come i due poli del giusto rapporto con il nutrimento⁷.

La liturgia trasfigura il corpo dell'uomo

Se la liturgia custodisce, cura e accompagna il corpo, al termine di questo nostro breve contributo non possiamo non soffermarci su come la liturgia trasfiguri il corpo.

⁶ S. CAPECCHI, "Il corpo perfetto. Genere, media e processi identitari", in CAPECCHI S. – E. RUSPINI (ed.), *Media, corpi, sessualità. Dai corpi esibiti al cybersex*, Milano, Franco Angeli, 2009, 38.

⁷ LAFONT, *Il pasto e la parola*, 26–27.

« Ben altro è l'orizzonte del digiuno cristiano, che custodisce l'unità dell'umano »

« Nella celebrazione liturgica l'uomo viene trasfigurato proprio perché diventa epifania del Mistero »

« La liturgia è fortemente impressiva, non comunica semplicemente un messaggio, ma offre una esperienza significativa, che coinvolge tutta la persona, interiorità ed esteriorità »

Tutto ciò che entra nella liturgia viene trasfigurato; Dio nel suo rendersi presente, utilizza un linguaggio che è inevitabilmente umano, allo stesso tempo differente. L'incontro "faccia a faccia" con il Signore della vita ci cambia, ci trasforma, ci trasfigura. Da individui singoli diventiamo assemblea radunata nel nome del Signore, capace di riconoscere i propri peccati, le proprie colpe, aperta alla relazione con l'Altro e con l'altro. Nella celebrazione liturgica l'uomo viene trasfigurato proprio perché diventa epifania del Mistero, proprio perché nell'azione liturgica Cristo è presente nello Spirito e la sua presenza è mediata dalla e nella comunità dei fedeli.

« Nella liturgia, dunque, l'umanità delle persone acquista in modo singolare lo spessore della sacramentalità: diviene luogo di rivelazione e di esperienza della presenza di Dio e luogo di incontro tra la sua azione e l'azione dell'uomo »⁸. I gesti nell'azione liturgica sono profondamente umani, ma allo stesso tempo sono mediazione della relazione con il Signore, e per questo si trasfigurano.

Nella liturgia tali gesti acquistano un significato e una forza profonda proprio perché « diventano operatori della relazione dei fedeli con Dio »⁹. E tali gesti non sono privi di conseguenze, operano su chi li compie, offrendo un senso all'esistenza. La liturgia è fortemente impressiva, non comunica semplicemente un messaggio, ma offre una esperienza significativa, che coinvolge tutta la persona, interiorità ed esteriorità. Non si "esce" dalla liturgia uguali a come si è entrati: l'incontro con il Risorto, il contribuire all'epifania del Mistero, non può lasciarci indifferenti, ma incide, giorno dopo giorno, nel nostro corpo, trasfigurandolo.



⁸ L. GIRARDI, "I gesti liturgici, trasfigurazione dell'umano", in *Rivista di Pastorale Liturgica* 319 (2016) 6, 21.

⁹ *Idem*, 23.



Il corpo come vocazione: il compito educativo della corporeità

ALBERTO MARTELLI 

Un corpo da recuperare come cristiani

In una religione la cui storia della salvezza ha come due momenti portanti l'evento della incarnazione del Verbo e la resurrezione della carne, dovrebbe essere scontata la centralità del corpo. Ed in effetti il cristianesimo, fin dall'inizio ha lottato affinché il corpo assumesse un ruolo centrale nella fede e nell'antropologia.

A partire dal prologo del quarto vangelo, passando per i primi versetti della prima lettera di Giovanni, la rivelazione tiene fede al fatto che è attraverso il corpo stesso, fisico, di Cristo che passa la salvezza di tutti. Tertulliano nel terzo secolo, contro ogni eresia e fraintendimento, proclama nella sua opera sulla resurrezione dei morti che "la carne è il cardine della salvezza". Non parliamo poi del culto diffuso della venerazione dei corpi dei santi, tramite le reliquie; culto a volte abusato, ma certamente sintomo popolare di quel centro della fede che dice che è nel corpo che ci si salva o ci si dannava e che il corpo è al centro della nostra comunione nello Spirito col Figlio risorto.

« È attraverso
il corpo stesso,
fisico, di Cristo
che passa
la salvezza »



CNOS-FAP Regione
Piemonte – Torino

Con questi presupposti, si direbbe che il cristianesimo nei secoli abbia mantenuto una tale attenzione al corpo e alla sua cura, da ritenere l'argomento del tutto scontato. In realtà occorre notare – come è stato ben evidenziato nei contributi precedenti, ma che è opportuno ribadire – che da un lato la tentazione ellenistica della disgiunzione di anima e corpo (con l'attribuzione a quest'ultimo della categoria di dis-valore, carcere dello spirito, materia, nel senso deteriore del termine), e che dall'altro lato la antropologia essenzialistica, (che considera l'uomo come insieme di facoltà, senza tenere conto di storia e libertà e sovrapponendo come piani distinti l'umano e la grazia), hanno nei secoli così rarefatto l'attenzione alla carne, da rendere la discussione sulla corporeità dell'uomo un fatto di second'ordine, o del tutto ridotta e relegata all'ambito sessuale procreativo. Non per niente forse, anche nella cultura popolare, proprio il legame col sesto comandamento appare ai più come unico riferimento cristiano al fatto che in effetti oltre ad essere anime spirituali, gli uomini hanno e sono anche dei corpi.

« Eppure
il corpo sta lì »

Un corpo da recuperare nell'educazione

A questa rarefazione teologica, corrisponde una dimenticanza anche antropologica ed educativa: dato per scontato come ciò che c'è da sempre e ridotto a strumento nelle mani di un io sempre più ipertrofico e narcisistico, il corpo fa la parte dell'ultimo anche nel campo dell'educazione. Non rendendo conto del crescere della persona e della coniugazione nativa e ontologica tra la costituzione del soggetto e il corpo, questo viene di fatto ignorato. Unica rilevanza viene da lui assunta quando e/o se appunto si configura come strumento di comportamenti morali da evitare o da incanalare in "valori" che restano però nominati a monte rispetto alla considerazione della sua verità in quanto costitutivo del soggetto umano.

Eppure il corpo sta lì. Esso riemerge dalle nebbie in cui lo abbiamo collocato per continuare ad essere ciò che prima di tutto è presente. Come il tatto è il primo dei sensi, così il corpo è prima di ogni altra cosa e la sua materialità lo pone inevitabilmente al centro della vita della persona e dei ragazzi/giovani come ciò che non può essere ignorato. Esso, esposto come oggetto e censurato nella sua verità, fa la parte del leone nella crescita della persona, e nella formazione della sua personalità. Pensiamo solo, nell'ambito dei nostri ambienti oratoriani, lo spazio che ha ancora lo sport, la danza e il teatro. Poco considerato come se fosse materiale a nostra disposizione, si impone invece nella formazione dell'immagine di se stessi e nella costruzione dell'autostima. Con tutto il nostro balbettare, il corpo continua a parlare la sua lingua, per molti sconosciuta, ma non per questo priva di significato.

Il corpo parla e ci parla

Occorre in buona parte ringraziare nel novecento le neonate scienze umane se hanno permesso anche al cristianesimo di doversi confrontare con la verità della corporeità. La psicanalisi, in particolare,



si è sempre occupata del corpo, fin dai suoi inizi; il sintomo radicato nel corpo che gli presentavano le isteriche, portò Freud a considerare il suo valore di verità. Al di là della discussione sulla sua teoria delle pulsioni, in ogni caso occorre riconoscere che Freud ha mantenuto al corpo l'attenzione che gli si doveva e che noi cristiani per primi avevamo rischiato di perdere. Dopo di lui la teoria lacaniana del "parlarsere" rende ragione al fatto che il corpo sia contemporaneamente soggetto e oggetto, significativo e significato, perché non soltanto materialità bruta, ma sempre attraversata e intrecciata con il linguaggio e dunque con il senso.

La psicanalisi insomma mette al centro la questione che per noi, in campo educativo e pastorale è di vitale importanza, ossia che il corpo non è semplicemente un grumo informe di materia da possedere e manipolare a nostro piacimento, ma significativa, dato culturale, verità e senso che ci precede, da interpretare e a cui corrispondere.

« Il corpo è significativo, dato culturale, verità e senso che ci precede »

Il corpo come dono e vocazione

Nella ricerca di una pedagogia che sappia rimettere al centro il corpo, ci pare che in primo luogo occorra definire che siamo di fronte allo scontro tra due antropologie fondamentali.

In primo luogo l'idea che il famoso slogan sessantottino ancora fa echeggiare nella nostra cultura: "Il corpo è mio e lo gestisco io". Di fatto è l'epilogo del trionfo dell'io narcisistico della modernità, destinato a soccombere nel nulla del suo rispecchiamento. Il corpo mi appartiene, perché innanzitutto la persona sono "io". E come di ogni altra cosa, tocca a me decidere di me stesso, perché innanzitutto la mia libertà è autocoscienza, capacità di scegliere, indipendenza e autodeterminazione; allora anche sul corpo si deve espandere il mio regno. Io sono ciò che mi sento, perché fin da bambino mi hanno detto che nella vita posso essere quello che voglio: sono io che decido di me.



Anche l'educazione cristiana ha rischiato più volte di essere presa da questo vortice, nel nome della autorealizzazione e della presa di coscienza che soltanto chi ha potere di scelta allora può veramente considerarsi adulto.

Ma il corpo non può essere manipolato così facilmente; anche quando lo posso fare chirurgicamente, esso comunque pone le sue resistenze, e non solo biomediche, ma innanzitutto di senso e di linguaggio. Esso sta al di là e di fronte all'io, anzi, prima della costituzione della mia coscienza, e resiste anche quando gli voglio imporre una identità differente.

Anche la teologia sta facendo i conti con il dato così nativo e "naturale", tanto da essere ignorato, che esiste un nesso fondamentale tra la morale, intesa come capacità di volere del soggetto, e in primo luogo di volere di sé, e il corpo nella sua realtà concreta e nei suoi gesti, fin da prima di nascere.

Un nuovo significato della accettazione di sé

Soltanto un'antropologia e una pastorale giovanile "vocazionale" possono rendere ragione della realtà del corpo e della sua dignità. È il tempo di coltivare nei giovani una nuova virtù: l'accettazione di sé¹. Contro ogni pretesa di interpretazione stoica, intendiamo non proporre ai giovani l'accettazione di un dato di fatto, ma, cosa ben più stimolante, di un compito.

Vogliamo opporre ad una antropologia dello scontro (se va bene dell'incontro, ma nulla più) tra io e corpo, un'antropologia vocazionale in cui il corpo si propone al soggetto come appello e alleanza, come compito da svolgere per essere se stessi. Ciò di cui qui si discorre non ha nulla a che fare con l'accettazione di un destino imm modificabile, ma con l'attuazione di una libertà che vede nell'appello ad essere in alle-

« Il corpo
si propone
al soggetto
come appello
e alleanza »

¹ Su questo si veda: G. ANGELINI, "L'accettazione di sé. Una nuova virtù", in *La Rivista del Clero Italiano* CII (2021) 9, 590-604.

anza con altro da me la vera realtà di me. Questa virtù che proponiamo è la base della riscrittura di ogni approccio educativo, che estende quella antropologia vocazionale che il Sinodo dei giovani ha così bene rilanciato e che ora occorre far maturare fino al pieno sviluppo.

Se per ogni preadolescente e adolescente, compito fondamentale per l'equilibrio personale e la crescita è l'accettazione di sé, mentre per la modernità questa passa attraverso la scelta di essere "ciò che voglio" libera e svincolata da legami, noi vorremmo proporre a questi ragazzi e giovani che essere se stessi vuol dire riconoscere la propria vocazione e rispondere ad essa. Il corpo, specie nel tempo della pubertà, è la prima vocazione che ci viene rivolta dal creatore per essere veramente io.

La chiamata ad essere quello che voglio (come nella teoria del *gender*), anche contro gli ostacoli che mi vengono proposti, compreso l'ostacolo del mio corpo, è semplicemente una illusione della libertà. La prima strada per riuscire a contrastare tutto questo in un dialogo costruttivo non può che essere la riscoperta di una verità della persona che abbia alla radice la vocazione: io sono chiamato da altro ad essere me stesso in alleanza e obbedienza ad altro da me, corpo compreso.

Offerta eucaristica e prossimità

Un'antropologia vocazionale, radicalmente eucaristica, pone allora il corpo all'interno di un primo significante fondamentale: il corpo è offerta.

Esso mi precede e mi chiama a sé per poter essere me stesso. Come il corpo di Cristo nell'eucaristia, come il corpo dell'amante verso l'amato, il corpo è innanzitutto offerta che mi viene fatta e che svela non soltanto l'offerente, ma soprattutto il ricevente. Colui che viene interpellato dall'amante come l'amato è innanzitutto chiamato a corrispondere. Allora il desiderio che abita la mia vita scopre di essere in qualche modo esaudito non nella pretesa di auto-costruirmi un corrispondente secondo la mia volontà, ma dalla possibilità di accettare il diverso da me che mi si propone, ossia quel prossimo che costituisce in alleanza con me la mia verità.

Così il corpo resiste ad essermi "uguale", a essere un possesso, perché insiste ad essere "prossimo", ossia ad essere quel dono che appella il desiderio e che soltanto se non afferrato, ma accettato con gratitudine, può rendermi persona adulta.

Diventiamo così esseri veramente spirituali, non perché disgiunti dalla materia per essere ciò che vogliamo prescindendo da essa, ma perché grazie al corpo che ci è offerto, e che a nostra volta siamo chiamati a sacrificare come offerta per altri, instauriamo quei veri legami che ci fanno essere, di cui appunto lo Spirito è autore e perfezionatore.

In questa chiave eucaristica, allora la persona, unità e alleanza di anima e corpo, consegue la sua dignità finale, ossia dell'essere comunione. Qui trova tutta la sua ricchezza la sessualità umana, ormai sdoganata dalla semplice "operatività" corporea per diventare la realizzazione di quei legami che sono la base dell'essere personale.

« Il corpo è offerta »

Una pastorale che faccia sporcare le mani

Non solo incontri di formazione in stile "conferenza", più o meno animati, con tecniche più o meno belle, ma impegni concreti per mettere le mani in pasta. Vogliamo riscoprire la fatica e il lavoro manuale come espressione di dono di sé e realizzazione delle proprie capacità. Non solo percorsi per animatori, ma anche percorsi di formazione ad un mestiere e di servizio concreto e "faticoso" per chi ha più bisogno. Servizio concreto, fatto di fatica e sudore, che solleciti il nostro corpo.

Sessualità: dono e offerta corporea di sé

La sessualità non è meccanica o istinto, ma

qualcosa che si conquista, dal momento che ogni essere umano deve con perseveranza e coerenza imparare che cosa è il significato del corpo. La sessualità non è una risorsa per gratificare o intrattenere, dal momento che è un linguaggio interpersonale dove l'altro è preso sul serio, con il suo sacro e inviolabile valore. [...] In questo contesto, l'erotismo appare come manifestazione specificamente umana della sessualità. In esso si può ritrovare il significato sponsale del corpo e l'autentica dignità del dono. [...] La corporeità sessuata è non soltanto sorgente di fecondità e di procreazione, ma possiede la capacità di esprimere l'amore: quell'amore appunto nel quale l'uomo-persona diventa dono (AL 151).

Il corpo offerto e donato apre la coscienza al vero significato del desiderio che la abita: la messa a disposizione di sé, nell'offerta di tutta la propria vita per un destinatario da cui attendiamo in totale purezza, la corrispondenza a tale dono. Ma ancora di più: l'io si ritrova come destinatario di un dono che non ha chiesto, ma che esattamente corrisponde a ciò che da sempre è chiamato ad essere: relazione sponsale col diverso da sé.

Da un punto di vista pedagogico, occorre con forza ribadire ciò che la teoria psicanalitica del desiderio indica come la regola dell'incesto: l'io non può pretendere per sé ciò che vuole e non può possedere se stesso e l'amato come ciò che semplicemente mi appartiene. Devo attendere, accogliere, rispettare, nella speranza e nel compito di una corrispondenza che non potendo attuare da solo non di meno mi renderà veramente me stesso.

Il corpo come compito

Il corpo quindi è un compito, non un dato intangibile. La sua qualità di dono impone alla persona di prendersene cura. La cura della salute, dell'aspetto, dell'esercizio fisico, della qualità del cibo, assumono il loro pieno significato. Essi non sono lo strumento dell'adulto eterno adolescente che ancora cerca di modificarsi e di dipingersi secondo una identità che non esiste, alla ricerca di un corpo perfetto che non ci sarà mai perché proiezione di un desiderio e di una immagine di sé quantomeno astratta, se non patologica. Essi sono lo strumento di cura del "prossimo", di ciò che mi rende me stesso, se soltanto realizza una

« Il corpo
quindi è un
compito »

qualità di vita degna di questo nome. La cura della salute non diventa ossessiva paura del dolore e della morte, ma semplicemente doverosa cura dell'offerta ricevuta, come quel buon amministratore che pur non essendo padrone della casa, tuttavia sa che deve prendersene cura, perché soltanto così ne avrà ricompensa eterna. Occorrono adulti che esprimano con leggerezza e con sincerità il loro apprezzamento per un corpo mai perfetto, sempre curabile e migliorabile, eppure ormai mio, luogo in cui mi ci ritrovo come a casa e che fa sentire casa anche il mondo che mi sta attorno.

Abbellisco il mio corpo (o lo correggo, a volte mortificandolo) non per sfuggire alla dura realtà che mi impedisce di essere me, ma semplicemente perché, come un'opera d'arte, esso è sempre migliorabile, degno di cura, ma allo stesso tempo di una bellezza tutta da interpretare e da vivere secondo senso e verità.

Curare la bellezza del corpo

Perché abbandonare ad altri il campo della bellezza, anche del corpo. Vestirsi, truccarsi, prendersi cura di sé, "farsi belli" anche esteriormente, può essere campo fecondo di educazione, in campo femminile, ma forse non solo. Si potrebbero studiare anche nei nostri oratori o centri educativi dei corsi di estetica, di trucco, di moda: se è vero che il bello è educativo possiamo strappare tutto questo al consumismo e riportarlo nel capo dell'educazione integrale.

Educare il gesto

A completamento della rivalutazione educativa del corpo, occorre forse recuperare un aspetto da curare che lasciamo spesso per scontato: il senso del tatto.

Esso è il senso più primigenio. Precede la nascita del bambino e ci colloca nel mondo. Esso è primo strumento di relazione, è sempre un con-tatto; è al cuore della sensibilità umana, tanto da definire proverbialmente la persona che ci sa fare con le relazioni come persona "che ha tatto".

Allora è da recuperare la cura dell'uso delle mani, in tutte le fasi della vita e in tutte le loro sfaccettature. La mano rappresenta l'interesse di noi stessi come capaci di toccare e manipolare, è il protendersi della nostra intenzionalità corporea, è atto conoscitivo e di riconoscimento. Gesù stesso nel vangelo utilizza il tatto per veicolare vicinanza e comunione, affetto e realtà del prendersi cura. Accarezzare vuol dire andare ben oltre il semplice contatto epidermico. Anche per questo un contatto indesiderato è così disumano, anti relazionale, reificante e abusante.

Occorre insegnare ad accarezzare, a toccare gli altri con delicatezza e

« Occorre recuperare il senso del tatto »



lasciarsi toccare in sicurezza. Occorrono adulti che sappiano testimoniare contatti senza malizia e doppi sensi, evitando ogni tipo di eccesso.

« La cura della purezza e il dono della castità sono essenziali per la crescita di ogni ragazzo/a »

Riscoprire la purezza

Si inserisce qui la cura della purezza e il dono della castità. Virtù oggi pochissimo frequentata eppure essenziale per la crescita di ogni ragazzo/a. La purezza è la custodia del pieno significato delle relazioni nella consapevolezza che in un mondo peccatore la menzogna che si insinua nel corpo è ancora più radicale e dannosa di quella che si ferma alla parola.

La purezza va costruita e custodita con la ritiratezza, con una azione preventiva sullo sguardo e sui discorsi. È una sorta di digiuno e come ogni digiuno chiede fatica e costanza. Chiede mortificazione dei sensi, tenuta a freno degli occhi e della gola, fuga dall'ozio e dagli eccessi. Infine, ma non ultimo, è frutto di una alleanza con Dio che vede la nostra vita come piena della sua presenza, che custodisce e previene la tentazione.

La purezza va di pari passo col pudore. Esso è il contrario della vergogna. La vergogna tende a non mostrare ciò che riteniamo di noi negativo, e che appunto non vogliamo far vedere a nessuno. Il pudore invece tiene nascosto proprio ciò che di noi riteniamo positivo, di troppo grande valore per essere sprecato.

Chiediamo che ci siano adulti che sappiano essere casti, col giusto pudore. Non tutto va per forza visto, anche se è bello; non tutto va mostrato anche se è vero. Ci sono tesori che si possono svelare solo con qualcuno e solo a caro prezzo: il prezzo di un amore puro e sincero, di uno sguardo non reificante e di una carezza non abusiva.

A proposito di mortificazione e purezza

Due temi deboli sono certamente la mortificazione e la purezza. Su questi occorre provare a riportare in vita la pratica concreta.

Come già espresso nelle pagine precedenti: la mortificazione è concreta, predilige il digiuno ad altre pratiche e deve far sentir nei "morsi della fame". Occorre ridare motivazioni ai "fioretti" di un tempo, ma in un percorso non solo di penitenza, ma anche di formazione proattiva alla volontà, alla cura di sé, al controllo; magari anche in una chiave più "ecologista" che recuperi il senso de creato, del non sprecare, del valore della salute. La purezza: proviamo la sfida di un nuovo linguaggio, non basato sull'astenersi, ma basato sulla cura e la promozione. La purezza è anzitutto crescita del bello e non solo e in modo preponderante, difesa e chiusura.

Il corpo, educatore alla buona morte

Da ultimo, il corpo è anche evidentemente il nostro principale legame con il fatto della morte. In questa chiave, dal punto di vista educativo, occorre con urgenza riscoprire un modo equilibrato per insegnare anche oggi la giusta mortificazione. Essa non è una persecuzione contro la negatività della corporeità che quindi deve essere sconfessata, combattuta, fatta soffrire. Ma la costruzione concreta di una robustezza che tende a vincere la morte in vista della vita eterna.

Sull'onda della pedagogia salesiana e degli esempi di don Bosco, proponiamo qui la mortificazione nel suo senso forse più profondo di esatto adempimento dei propri doveri per amore del Signore. Mortificazioni e penitenze, rinunce e sacrifici non sono da lodare come fini e se stessi, ma per la loro funzione strumentale e ascetica: essi servono a tenere a bada le passioni, a correggere i difetti, a crescere nelle virtù, ad alimentare l'amor di Dio. La mortificazione è innanzitutto strumento ascetico e pedagogico per il dominio di sé, il controllo dei sensi, la correzione dei difetti e la costruzione delle virtù, nella prospettiva di una capacità di amare Dio e gli altri sempre più intenso. Anche qui sia l'adulto a dimostrare ad ogni adolescente che la concretezza del vissuto quotidiano non va solo accettata, ma abbracciata con gioia, secondo il proprio stato di vita. È la mortificazione "positiva", che non ha radici in un astratto imperativo etico, ma nell'orizzonte di trascendenza propria di coloro che, vivendo la fede in Gesù Cristo, a lui si vogliono conformare in libera obbedienza d'amore.

Digiuni e rigidità, seppur necessari per irrobustire carattere e volontà, sono però meno importanti della diligenza nello studio, l'attenzione nella scuola, l'ubbidire ai superiori, il sopportare gli incomodi della vita quali sono caldo, freddo, vento, fame, sete, superando il loro imporsi come "necessità" esterne di forza maggiore e accogliendoli serenamente per amor di Dio e del prossimo. Così il corpo viene fatto a poco a poco morire dal suo voler essere immortale, per acquisire la sua forma trasfigurata dalla risurrezione.

« Proponiamo la mortificazione nel suo senso più profondo »



Conclusione

Il corpo ci interessa. Questa è la prima consapevolezza che vogliamo ribadire al termine di questo *Dossier*. Vogliamo sdoganare infatti l'attenzione alla corporeità dalla marginalità in cui è in parte reclusa, o dal suo semplicistico accoppiamento alle sole questioni affettivo-sessuali o di carattere moralistico.

Una pastorale giovanile che vede nell'incarnazione e nell'eucaristia i propri cardini ispiratori, non può infatti non rendere conto del suo dialogo col corpo in quanto "parlante", come sintomo, ma anche in quanto luogo/strumento/mezzo/obiettivo di una azione educativa che mira alla formazione integrale della persona. Questo è ancora più evidente quando ci si prende cura di un periodo della vita, come quello della preadolescenza e adolescenza, in cui la crescita fisica diventa non solo preponderante, ma anche in qualche modo sconvolgente per l'intera persona, eppure determinante per la sua identità e vocazione.

Ci interessa essere esperti del corpo e del suo linguaggio, dei suoi valori, della sua crescita e della sua vocazione perché ci interessa l'intera persona del giovane e non può esserci educazione ed evangelizzazione se essa non è anche e sempre promozione integrale della persona nella concretezza e nella urgenza della molteplicità delle situazioni concrete di vita.

Anche nella prospettiva di affrontare la questione di una certa sterilità o superficialità dei nostri processi formativi, che troppo volte ci paiono non incidere abbastanza nella vita dei giovani, così da diventare effettivamente "forma" per le loro scelte e i loro progetti, la riflessione sul corpo fa emergere con forza l'intellettualismo e l'essentialismo

« Il corpo
ci interessa »

della nostra *forma mentis*. Lavorare con i giovani vuol dire invece dover andare in profondità, far loro "toccare con mano" la verità per essere poi tradotta in vita concreta.

Che "il Verbo si è fatto carne" è ancora e sempre la forma in cui la verità si deve mostrare agli uomini, nell'intreccio drammatico di libertà responsabile e concretezza della vita umana. La forza della carne, nella sua storicità effettiva, è la misura della efficacia della nostra comunicazione e luogo della presa di coscienza di sé e del proprio io, realtà non *bypassabili* anche nella crescita e cura della fede.

Se concordiamo con l'analisi di Papa Francesco nell'individuare nello "gnosticismo" (una mente senza Dio e senza carne) e nel neo "pelagianesimo" (una volontà senza umiltà) i mali odierni della Chiesa e della pastorale², sarà proprio il rispetto per la realtà del corpo ad evitare di farci cadere in tentazione. Soltanto il corpo infatti resiste alle fantasie sulla persona, con la sua ruvida e insormontabile concretezza e finitezza; così solo il corpo ci dà il limite concreto e reale di ciò che siamo. Il corpo è antidoto alle false fantasie, alle speculazioni rinchiusi in un io del tutto staccato dal reale, che si avvita su se stesso per trovare autogiustificazione; il corpo è apertura, chiamata, compito, reale e concreto, che impedisce l'isolamento e rende effettiva la relazione. Il corpo è luogo della rivelazione, di Dio e dell'uomo, e ancora testimoniamo con forza la convinzione della Chiesa di ogni tempo: *Caro salutis cardo*. Il corpo è e rimane il cardine della salvezza portata da Gesù.

« Lavorare con i giovani vuol dire far loro "toccare con mano" la verità »

² Cf. FRANCESCO, *Gaudete et exsultate*. Esortazione apostolica sulla chiamata alla santità nel mondo contemporaneo (19 marzo 2018), nn. 36-62.

Piccola bibliografia per chi vuole approfondire

- BELFIORE C. (ed.), *A tutto campo. Lo sport educativo*, Torino, Elledici, 2015.
- CHAPMAN G., *I cinque linguaggi dell'amore con gli adolescenti*, Torino, Elledici, 2013.
- DICASTERO PER I LAICI, LA FAMIGLIA E LA VITA, "Dare il meglio di sé". *Documento sulla visione cristiana dello sport e della persona*, Torino, Elledici, 2018.
- FACCHINI F., *Sessualità e genere. Si può scegliere?*, Torino, Elledici, 2016.
- LASCONI T., *Adolescenza. Quando la vita si mette a cantare*, Torino, Elledici, 2009.
- MOSCA M., *Corpo e simboli nella liturgia. Guida per una didattica della liturgia nella scuola secondaria di secondo grado*, Torino, Elledici, 2017.
- ORLANDI A., *Adolescente, i tuoi problemi sessuali. Risposte di un medico cristiano alle domande inquiete dei ragazzi e ragazze di oggi*, Torino, Elledici, 2006.
- RUSSO G., *Il testamento biologico*, Torino, Elledici, 2009.
- ZOF E. - C. BELFIORE, *L'alfabeto dello sportivo*, Torino, Elledici, 2012.