

IL CORPO DI GESÙ

Una fenomenologia della corporeità incarnata
Come il Verbo abitò la carne



Introduzione teoretica

"E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi"

Fondamenti fenomenologici e teologici della corporeità assunta

Il prologo giovanneo non afferma che il Verbo "assunse l'apparenza" di carne, né che "si rivestì" di un corpo come di un abito estraneo. Il termine greco *sarx* – carne – indica la condizione umana nella sua concretezza più radicale: vulnerabilità, mortalità, bisogno. Quando il testo proclama *egeneto* – "divenne" – sta dichiarando una trasformazione ontologica, non una finzione teatrale. Il Verbo non simula l'umano: lo abita dall'interno, ne assume i limiti, ne condivide la fragilità. Questa assunzione corporea non rappresenta un accidente nella storia della salvezza, un espediente necessario ma secondario. L'incarnazione rivela invece che la corporeità appartiene costitutivamente al modo in cui Dio sceglie di rivelarsi e di salvare. Non c'è redenzione senza carne, non c'è incontro con il divino che non passi attraverso la mediazione dei corpi.

Il corpo come condizione dell'essere-nel-mondo, non suo accidente

La tradizione fenomenologica – da Husserl a Merleau-Ponty – ha mostrato che il corpo non è uno strumento di cui la coscienza si serve per abitare il mondo, ma la condizione stessa della nostra

esistenza mondana. Non "ho" un corpo come possiedo un oggetto: "sono" il mio corpo, nella forma del corpo-soggetto che percepisce, agisce, patisce.

Quando il Verbo assume la carne, non sceglie un mezzo di comunicazione tra altri possibili. Sceglie l'unica via attraverso cui l'essere umano può esistere: la dimensione corporea. Dio accetta di conoscere il mondo attraverso pupille che filtrano la luce, di sentire attraverso timpani che vibrano, di comprendere attraverso neuroni che elaborano impulsi elettrici. L'incarnazione è l'accettazione radicale dei limiti percettivi, spaziali, temporali che definiscono ogni esistenza incarnata.

Non si può predicare senza stancarsi, non si può camminare verso Gerusalemme senza che i piedi si coprano di polvere, non si può morire sulla croce senza che ogni fibra muscolare gridi il proprio dolore. Il corpo impone la sua legge persino al Verbo fatto carne.

Fenomenologia della carne vissuta (*Leib*) vs corpo-oggetto (*Körper*)

La lingua tedesca dispone di due termini che la fenomenologia ha reso tecnici: *Körper* indica il corpo-oggetto, il corpo visto dall'esterno, misurabile, pesabile, dissezionabile. *Leib* designa invece il corpo-vissuto, la carne animata dalla mia soggettività, il corpo che sono, non quello che osservo.

Gesù possiede entrambe queste dimensioni. C'è un *Körper* di Cristo: un organismo biologico con una determinata statura, un certo peso, lineamenti identificabili. Un corpo che può essere afferrato, flagellato, inchiodato. Ma c'è soprattutto un *Leib* di Cristo: una carne che sente la fame mordergli lo stomaco, che percepisce l'arsura sulla lingua, che sperimenta dall'interno la vertigine della paura nel Getsemani.

I Vangeli non ci forniscono descrizioni del *Körper* di Gesù – non sappiamo se fosse alto o basso, robusto o esile. Ma ci offrono abbondanti testimonianze del suo *Leib*: il corpo che ha fame, che cerca un pozzo dove dissetarsi, che crolla sotto il peso della croce. Ciò che conta teologicamente non è l'aspetto esteriore, ma l'esperienza interiore della corporeità: il mondo vissuto attraverso la carne.

L'incarnazione come assunzione radicale della condizione corporea

Se l'incarnazione fosse stata parziale – un Dio che assume solo alcune caratteristiche umane, magari quelle più "nobili" – la salvezza resterebbe incompiuta. Ma i Vangeli testimoniano un'assunzione totale: Gesù non risparmia al proprio corpo alcuna esperienza umana, salvo il peccato.

Sperimenta la crescita lenta dell'infanzia, quella trasformazione cellulare che nessuna volontà può accelerare. Conosce la fatica del lavoro manuale, quel dolore sordo che abita i muscoli dopo ore di sforzo. Attraversa il bisogno elementare del cibo, quella voce del corpo che non si può silenziare con argomenti spirituali. Patisce il sonno che chiude le palpebre oltre ogni resistenza della volontà. Non c'è dimensione corporea che il Verbo rifiuti come indegna. La salvezza passa attraverso la piena solidarietà con la condizione incarnata: Dio redime ciò che ha assunto, e ha assunto tutto ciò che costituisce l'esperienza di avere un corpo.

Corporeità e vulnerabilità: la fragilità come luogo teologico

La scelta dell'incarnazione è la scelta della vulnerabilità. Un corpo può essere ferito, può stancarsi, può morire. Assumere la carne significa accettare di diventare fragile, esposto, bisognoso.

Nel Getsemani, questa vulnerabilità tocca l'apice: un corpo che suda sangue, che trema, che supplica di essere risparmiato. Non c'è nulla di eroico in quella scena, nulla che assomigli all'impassibilità degli dei filosofici. C'è invece un uomo – e questo uomo è Dio – che sperimenta il terrore viscerale di fronte al dolore e alla morte.

La fragilità non è un difetto da mascherare, ma il luogo stesso della rivelazione. È attraverso la debolezza della carne che Dio manifesta la propria forza: non nonostante la vulnerabilità, ma proprio in essa e attraverso essa. La croce diventa così il paradosso supremo: il momento di massima impotenza corporea coincide con l'atto salvifico per eccellenza.

Il corpo come memoria, come storia, come linguaggio

Il corpo non è una materia inerte plasmata dall'anima. È un archivio vivente che registra e conserva la storia personale. Le mani del falegname portano i segni del lavoro, i piedi conservano la memoria delle strade percorse, la pelle testimonia l'esposizione al sole della Galilea.

Anche dopo la risurrezione, il corpo di Gesù mantiene la propria storia: le piaghe restano visibili, identificabili. Non sono cicatrici che la glorificazione cancella, ma segni permanenti che raccontano. Il corpo risorto non dimentica la propria vicenda terrena: la porta scritta nella carne.

Il corpo è anche linguaggio: comunica prima e oltre le parole. La postura di Gesù che si abbassa per lavare i piedi dice più di qualsiasi discorso sull'umiltà. Le braccia aperte sulla croce parlano un linguaggio universale di dono totale. Il corpo stesso diventa parola, gesto che rivela.

Quando l'eterno accetta i limiti del tempo biologico

Dio è tradizionalmente pensato come eterno: non soggetto al tempo, ma presente simultaneamente a tutti gli istanti. L'incarnazione implica invece l'accettazione del tempo biologico: quel ritmo scandito dalla crescita cellulare, dai cicli del sonno e della veglia, dal battito del cuore.

Gesù non nasce adulto e formato, ma percorre le tappe obbligate dello sviluppo: infanzia, adolescenza, maturità. Deve attendere trent'anni prima di iniziare il ministero pubblico. Il suo corpo gli impone attese che nessuna onnipotenza può aggirare: l'attesa che una ferita guarisca, che la stanchezza si dissolva nel sonno, che il cibo venga digerito.

L'eterno acconsente a diventare temporale, non come rinuncia alla propria natura divina, ma come espansione paradossale della propria possibilità di amare. Perché amare creature temporali richiede di entrare nel loro tempo, di condividere la loro esperienza dell'attesa, della durata, del cambiamento.

La carne come luogo dell'incontro tra finito e infinito

L'incarnazione stabilisce che il corpo non è ostacolo all'incontro con Dio, ma sua condizione di possibilità. Non si incontra Cristo se non attraverso la mediazione corporea: il tocco della sua mano, il suono della sua voce, lo sguardo dei suoi occhi.

La carne diventa il punto di contatto tra due ordini apparentemente incompatibili: la finitudine umana e l'infinità divina. In Gesù, questi due poli non si escludono ma si compenetrano. Il finito non viene annullato dall'infinito, né l'infinito viene limitato dal finito. Si realizza invece una comunicazione paradossale: Dio si fa accessibile nella forma del limite, e il limite diventa trasparente alla presenza divina.

Ogni corpo umano porta in sé questa possibilità: essere luogo di epifania, spazio in cui il divino si manifesta attraverso il fragile, il vulnerabile, il mortale. L'incarnazione rivela che non c'è bisogno di fuggire dalla corporeità per incontrare Dio: è proprio nella carne, e non altrove, che l'incontro diventa possibile.

"Dio non ha disprezzato la carne. Ha scelto di abitarla dall'interno, di conoscerne i limiti, di dividerne la fragilità. Per questo, chi educa non può ignorare la dimensione corporea: perché è nella carne – non nonostante essa – che ogni giovane incontra se stesso, gli altri, e forse, se sa guardare in profondità, anche Colui che un giorno scelse di farsi corpo tra i corpi."

PRIMA PARTE

LA GENESI CORPOREA

Dalla concezione alla crescita: il corpo che diviene

1. "Un corpo mi hai preparato"

La corporeità che comincia

La Lettera agli Ebrei pone sulla bocca di Cristo, al momento dell'ingresso nel mondo, le parole del Salmo: "Sacrificio e offerta non gradisci, un corpo invece mi hai preparato". Quel corpo non appare dal nulla, completamente formato. Viene preparato attraverso il processo più ordinario e più straordinario dell'esistenza umana: la generazione biologica.

Il concepimento: quando il Verbo assume il limite cellulare

C'è un istante – impossibile da cogliere, eppure reale – in cui il Verbo eterno comincia ad esistere come organismo unicellulare. Una singola cellula, risultato della fusione tra gameti materni e patrimonio genetico umano, diventa il supporto biologico dell'Incarnazione.

La teologia ha sempre insistito sul fatto che Gesù è pienamente umano fin dal concepimento. Ma cosa significa, concretamente, questa affermazione? Significa che il Verbo accetta di cominciare dalla forma più elementare della vita: una cellula che si divide, che si moltiplica, che obbedisce ciecamente alle leggi della biologia. Nessun acceleramento miracoloso, nessuna deroga ai tempi dello sviluppo embrionale.

Dio impara l'umano dal suo livello più radicale: non come idea astratta, ma come programma genetico che si dispiega. Il DNA diventa, per nove mesi, il copione che il Verbo accetta di seguire. Ogni proteina sintetizzata, ogni differenziazione cellulare, ogni formazione di organo obbedisce ai meccanismi che regolano ogni altra gestazione umana.

C'è qualcosa di vertiginoso in questa discesa ontologica: l'Infinito che acconsente a dipendere interamente da un processo biologico che non controlla, che non può accelerare, che deve semplicemente attraversare. Il concepimento non è l'istante della potenza divina, ma l'inizio della più radicale kenosi: Dio che si fa piccolo quanto una cellula.

I nove mesi del silenzio corporeo: la gestazione come primo mistero

I Vangeli tacciono su questi mesi. Non c'è annuncio angelico all'embrione, non c'è rivelazione al feto. Solo il buio liquido del grembo materno, il ritmo del battito cardiaco di Maria come unica musica, il movimento lento attraverso la tuba di Falloppio, l'annidamento nell'utero, la formazione del cordone ombelicale.

Gesù cresce nell'oscurità totale, nutrito dal sangue di un'altra persona, dipendente in modo assoluto da un corpo che non è il suo. Ogni nutriente che costruisce i suoi tessuti passa attraverso la placenta. Ogni scoria del suo metabolismo viene eliminata attraverso il sistema circolatorio materno. Non c'è autonomia, solo simbiosi.

Durante questi mesi, il corpo di Cristo attraversa le stesse metamorfosi di ogni feto umano: l'embrione che sviluppa l'abbozzo del tubo neurale, il cuore che comincia a battere alla terza settimana, gli arti che germogliano come piccole gemme, gli occhi che migrano lentamente verso la posizione definitiva sul volto.

Esiste una fase in cui Gesù possiede le branchie, retaggio evolutivo della nostra origine acquatica.

Esiste un momento in cui il suo corpo è ricoperto di lanugo, quella peluria fetale che scomparirà prima della nascita. Esiste una stagione in cui ingoia e respira liquido amniotico, preparando riflessi che gli serviranno dopo il parto.

La gestazione è il primo mistero dell'incarnazione: nove mesi in cui Dio cresce senza parola, senza gesto, senza miracolo. Solo cellule che si moltiplicano, tessuti che si differenziano, organi che maturano. Il silenzio più eloquente della storia della salvezza.

La nascita: l'irruzione violenta nel mondo attraverso il dolore altrui

Poi viene la rottura. Le contrazioni uterine che comprimono, che spingono, che forzano quel corpo attraverso il canale del parto. La nascita non è un evento indolore né per chi nasce né per chi partorisce. È una violenza necessaria: lo strappo che separa due corpi fino a quel momento indistinguibili.

Gesù entra nel mondo come ogni neonato: attraverso il dolore di sua madre. La prima esperienza corporea cosciente è probabilmente quella della compressione, della pressione che spinge verso l'esterno, della resistenza che si oppone. Poi l'aria fredda sui polmoni che non hanno mai respirato, il primo grido – non di gioia, ma di shock – l'improvvisa necessità di respirare autonomamente. Il cordone ombelicale viene reciso. È la prima separazione, la prima perdita. Da questo momento, quel corpo dovrà procurarsi da solo ossigeno e nutrimento. Non più fusione simbiotica, ma relazione: un corpo distinto da altri corpi, che però da questi dipende totalmente.

La tradizione ha sempre insistito sulla verginità di Maria anche nel parto, interpretando questo dato teologico in modi diversi. Ma qualunque sia la posizione assunta su questo punto, una cosa resta certa: Gesù nasce. Non appare già formato, non viene depresso miracolosamente in una mangiatoia. Attraversa il trauma biologico e psicologico della nascita: il passaggio dal buio alla luce, dal liquido all'aria, dal caldo al freddo, dalla quiete al rumore.

Il corpo neonato: dipendenza assoluta, fragilità totale

Il neonato umano è la creatura più vulnerabile del regno animale. A differenza di altri mammiferi che camminano poche ore dopo il parto, il cucciolo umano non sa fare nulla. Non controlla la testa, non mette a fuoco gli oggetti distanti, non regola la propria temperatura corporea. Senza cure costanti, muore nel giro di ore.

Gesù condivide questa fragilità estrema. Non può nutrirsi da solo: deve essere allattato. Non può pulirsi: deve essere lavato. Non può nemmeno esprimere i propri bisogni se non attraverso il pianto, quel linguaggio universale e indistinto che segnala disagio senza poterlo specificare.

C'è qualcosa di scandaloso, per la ragione filosofica, nell'idea di Dio ridotto a questa impotenza. Il neonato non pensa, non parla, non agisce. Semplicemente è: un corpo che richiede, che dipende, che attende. La sua unica attività è quella di succhiare il latte, dormire, piangere. Tutto il resto gli viene fatto.

Eppure è proprio questa la scelta dell'incarnazione: non saltare nessuna tappa, non risparmiarsi nessuna forma di dipendenza. Il Verbo attraversa l'infanzia non come simulazione, ma come esperienza reale. Sperimenta dall'interno cosa significa essere un corpo che non basta a se stesso, che ha bisogno dell'altro per sopravvivere.

Ogni pannolino cambiato, ogni poppata notturna, ogni ninna nanna è parte del mistero. Dio si consegna alle mani di una donna che deve interpretare i suoi pianti, intuire i suoi bisogni, rispondere alle sue richieste informulate. La salvezza del mondo passa attraverso questa dipendenza primordiale.

L'infanzia dimenticata: gli anni di cui non sappiamo nulla

Tra la nascita e l'episodio del ritrovamento nel tempio – quando Gesù ha dodici anni – i Vangeli offrono un'unica frase: "Il bambino cresceva e si fortificava, pieno di sapienza, e la grazia di Dio era su di lui". Poi silenzio, fino ai trent'anni, quando inizia il ministero pubblico.

Questi anni nascosti costituiscono la porzione più estesa della vita di Gesù. Eppure non sappiamo quasi nulla di essi. Non conosciamo le sue prime parole, i suoi primi passi, i suoi primi pensieri coscienti. Non sappiamo come imparò a leggere, come sviluppò la propria identità, come attraversò la pubertà.

Questo silenzio non è accidentale. I Vangeli non sono biografie moderne interessate alla psicologia individuale. Sono testimonianze di fede che si concentrano sulla missione pubblica. Tuttavia, proprio questa omissione rivela qualcosa di importante: quegli anni "normali" sono parte integrante dell'incarnazione.

Gesù non arriva sulla scena pubblica come un adulto già formato, paracadutato dal cielo. Attraversa le stesse fasi di ogni bambino della Galilea: impara a parlare l'aramaico dalle labbra di sua madre, memorizza i Salmi nella sinagoga di Nazaret, si sporca le mani aiutando Giuseppe nella bottega, gioca con altri bambini per le strade del villaggio.

C'è stata un'adolescenza di Gesù, con tutto ciò che questo comporta: le trasformazioni corporee, l'imbarazzo del corpo che cambia, la voce che muta, la sessualità che si risveglia. La teologia cristiana afferma che Gesù fu tentato in tutto, ma senza peccare. Questo "tutto" include anche le tentazioni legate al corpo che matura, ai desideri che emergono, alle pulsioni che chiedono gestione. I Vangeli non raccontano questi anni perché non erano funzionali alla loro finalità kerigmatica. Ma la fede cristiana ha sempre affermato che quegli anni furono reali, vissuti, attraversati. Dio non ha simulato trent'anni di vita nascosta per poi recitare tre anni di vita pubblica. Ha abitato entrambe le stagioni con la stessa densità di presenza.

Dinamica teologica: elezione → assunzione → manifestazione progressiva

La genesi corporea di Cristo segue una dinamica teologica precisa, che può essere descritta in tre movimenti.

Elezione: Dio sceglie di entrare nella storia umana non attraverso una teofania abbagliante, ma attraverso il processo più umile e ordinario: la generazione biologica. Elege un grembo, un utero specifico, un corpo femminile come luogo dell'incarnazione. Non un evento cosmico, ma un concepimento in un villaggio oscuro della periferia dell'impero.

Assunzione: Il Verbo assume progressivamente la condizione corporea, non tutta in una volta, ma secondo i ritmi biologici dello sviluppo umano. Prima cellula, poi embrione, poi feto, poi neonato, poi bambino, poi adolescente, poi adulto. Nessuna tappa viene saltata, nessuna abbreviazione viene concessa. L'assunzione è integrale perché attraversa tutti gli stadi della corporeità umana.

Manifestazione progressiva: La rivelazione dell'identità di Cristo non è immediata. Il neonato nella mangiatoia non proclama la propria divinità. Il bambino che cresce a Nazaret non compie miracoli pubblici. La manifestazione segue una pedagogia: è progressiva, graduata, rispettosa dei tempi umani della comprensione. Solo quando il corpo è maturo, quando il tempo è compiuto, la missione pubblica può iniziare.

Questa dinamica ha un'implicazione educativa decisiva: rivela che la formazione integrale della persona richiede tempo, pazienza, rispetto dei ritmi di crescita. Non si può forzare lo sviluppo, non si possono bruciare le tappe. Il corpo ha i suoi tempi, e questi tempi sono sacri. Dio stesso li ha rispettati.

"Trenta anni di silenzio, trent'anni di crescita nascosta prima di tre anni di predicazione pubblica. Il rapporto è dieci a uno. Cosa ci dice questo sulla formazione? Che la fretta è sempre cattiva consigliera. Che la maturazione vera non può essere accelerata. Che educare significa soprattutto accompagnare una crescita che ha ritmi propri, non imposti dall'esterno. Il corpo di Cristo insegna agli educatori la virtù più difficile: la pazienza. Quella stessa pazienza con cui Dio attese che un embrione diventasse bambino, e un bambino diventasse uomo."

2. "Gesù cresceva in sapienza, età e grazia"

Il corpo che matura

Luca offre una delle rare notizie sull'infanzia nascosta di Gesù con una formula che suona quasi burocratica: "cresceva in sapienza, età e grazia". Ma dietro questa sintesi si nasconde un processo complesso e inesorabile: la maturazione biologica, psicologica e spirituale di un corpo umano. Il verbo greco *prokópto* – letteralmente "avanzare", "progredire" – indica un movimento continuo, non istantaneo. Non c'è salto, c'è cammino. Non c'è improvvisazione miracolosa, c'è sviluppo organico.

Il testo colloca sullo stesso piano tre dimensioni: sapienza (sviluppo cognitivo), età (sviluppo fisico), grazia (sviluppo spirituale). L'antropologia cristiana vi riconoscerà il modello della formazione integrale: non si può crescere nella mente ignorando il corpo, non si può maturare spiritualmente saltando le tappe dell'intelligenza. Tutto cresce insieme, secondo ritmi che si intrecciano ma che non possono essere forzati.

La crescita fisica: il Verbo che impara a camminare, a parlare

Esiste un momento in cui Gesù non sapeva camminare. Un tempo in cui i suoi muscoli non erano ancora coordinati, in cui l'equilibrio era un problema da risolvere, in cui ogni passo richiedeva concentrazione. Come ogni bambino, ha dovuto imparare: cadere, rialzarsi, tentare ancora.

Non c'è documento evangelico che narri questo apprendimento, eppure la fede cristiana lo ha sempre presupposto. Se Gesù è veramente uomo, allora ha attraversato le stesse tappe motorie di ogni cucciolo umano: il rotolare su se stesso, il gattonare, il reggersi sulle gambe tremanti, il primo passo incerto sorretto dalle mani di Maria, poi due passi, poi una piccola corsa.

Il corpo impara attraverso la ripetizione. I neuroni costruiscono connessioni, i muscoli memorizzano gesti, l'equilibrio si affina con l'esperienza. Non c'è scorciatoia: occorre tempo. Il Verbo eterno accetta di sottomettersi a questa pedagogia corporea, in cui ogni competenza va conquistata attraverso tentativi ed errori.

Lo stesso vale per il linguaggio. Gesù ha balbettato le sue prime sillabe, ha storpiato le prime parole aramaiche, ha dovuto imparare la grammatica e la sintassi attraverso l'ascolto e l'imitazione. "Abba" – papà – è forse stata una delle sue prime parole, come per tanti bambini ebrei. Una parola che risuonerà nell'agonia del Getsemani, carica di tutta la storia linguistica e affettiva che quell'apprendimento infantile vi ha depositato.

La voce stessa di Gesù è stata costruita nel tempo: da acuta e sottile nell'infanzia, a mutevole nell'adolescenza, a definitivamente timbrata nell'età adulta. Quella voce che dirà "Lazzaro, vieni fuori!" o "Padre, perdona loro" non è apparsa già formata: è il risultato di decenni di uso, di modulazione, di apprendimento espressivo.

L'adolescenza del Dio-uomo: trasformazioni corporee del sacro

L'episodio del ritrovamento nel tempio coglie Gesù a dodici anni, alle soglie della pubertà. È l'unica finestra che i Vangeli aprono su quel periodo cruciale e turbolento che chiamiamo adolescenza. Ma quel silenzio narrativo non nega la realtà biologica: Gesù ha attraversato la pubertà con tutte le sue metamorfosi corporee.

Il corpo adolescente è un corpo in rivolta contro se stesso. Gli ormoni irrompono, i caratteri sessuali secondari si sviluppano, la statura aumenta rapidamente, le proporzioni cambiano. È un periodo di disagio fisico: il corpo che si sente estraneo, che si trasforma senza chiedere il permesso, che impone cambiamenti prima che la psiche sia pronta ad accoglierli.

Gesù ha conosciuto queste trasformazioni. La sua voce si è spezzata, è calata di ottave, è diventata quella di un uomo. I peli sono cresciuti sul corpo, modificando la percezione tattile della propria pelle. La muscolatura si è irrobustita, le spalle si sono allargate, i lineamenti del volto si sono induriti perdendo la morbidezza infantile.

E poi c'è la dimensione più delicata: il risveglio della sessualità. Il corpo adolescente scopre pulsioni nuove, desideri inediti, reazioni fisiologiche che non controlla pienamente. La teologia cristiana ha sempre affermato che Gesù fu tentato in tutto, senza cedere al peccato. Questa affermazione include necessariamente anche la sfera sessuale.

Gesù ha sperimentato l'attrazione fisica, ha sentito il proprio corpo reagire alla presenza di altri corpi. Non in modo disordinato o peccaminoso, ma come dato biologico dell'esistenza incarnata. La sessualità non è peccato: è dimensione costitutiva della corporeità umana. Il celibato di Gesù non è negazione della sessualità, ma integrazione consapevole di questa dimensione in un progetto esistenziale più ampio.

L'adolescenza è anche il tempo della ricerca identitaria. Chi sono io? A cosa sono chiamato? Il dialogo con i dottori nel tempio – dove Gesù afferma di dover stare "nelle cose del Padre suo" – rivela una consapevolezza in formazione, non ancora del tutto definita. Giuseppe e Maria non comprendono quella risposta, e Luca aggiunge che Gesù "tornò a Nazaret e stava loro sottomesso". Sottomissione che durerà ancora diciotto anni, fino ai trent'anni.

Questo lungo periodo di attesa interroga: perché tanta pazienza? Perché non iniziare il ministero pubblico appena raggiunta la maturità religiosa, a tredici anni secondo la tradizione ebraica? La risposta sta nel rispetto dei tempi della maturazione integrale. Il corpo deve crescere fino alla pienezza, la personalità deve consolidarsi, l'identità deve sedimentarsi. Nulla può essere bruciato.

Il corpo del falegname: muscoli, calli, sudore del lavoro manuale

Giuseppe era *tektōn* – costruttore, artigiano del legno e della pietra. La tradizione occidentale lo ha reso "falegname", ma il termine greco indica un mestiere più ampio: chi costruisce case, chi fabbrica attrezzi agricoli, chi ripara carri. Un lavoro duro, fisicamente impegnativo.

Gesù ha imparato questo mestiere. Non come hobby o per passatempo, ma come professione che ha esercitato probabilmente fino ai trent'anni. Quando ritorna a Nazaret durante il ministero pubblico, la gente lo identifica così: "Non è costui il *tektōn*, il figlio di Maria?" (Marco 6,3). È quello che fa, non quello che fu: il presente indica un'attività recente, forse appena abbandonata.

Il lavoro manuale modella il corpo. Le mani di Gesù portavano i segni del mestiere: calli sui palmi, pelle ispessita, forse qualche cicatrice da scheggia o taglio. Le braccia erano muscolose per il sollevare travi, per il trascinare tronchi, per l'uso continuato di strumenti pesanti. Le spalle robuste, la schiena forte, il torace sviluppato.

Non il corpo emaciato dell'asceta, ma il corpo compatto del lavoratore. Gesù sudava per guadagnarsi il pane, affaticava i muscoli, sentiva il bruciore dell'acido lattico dopo ore di sforzo. La sera tornava a casa stanco, con quella stanchezza buona del lavoro compiuto, con il corpo che chiede riposo.

C'è una dimensione contemplativa nel lavoro manuale: la ripetitività dei gesti libera la mente, permette di pensare mentre le mani operano. Gesù ha probabilmente elaborato molte delle sue parabole nella bottega: la casa costruita sulla roccia o sulla sabbia, il giogo che deve essere leggero, la trave e la pagliuzza sono immagini che parlano l'esperienza concreta di chi lavora il legno.

Il corpo del falegname è anche un corpo sporco. Polvere di legno sui vestiti, sulla pelle, nei capelli. Resina appiccicosa sulle dita. L'odore acre della segatura mescolato al sudore. Nulla di etereo o di immateriale: la corporeità di Gesù è segnata dal lavoro, dalla fatica quotidiana, dall'economia del corpo che produce per vivere.

Questa stagione lavorativa ha preparato il corpo alla missione. Quando Gesù camminerà per le strade della Galilea e della Giudea, quando affronterà salite e deserti, quando resterà in piedi per ore a predicare, potrà contare su una resistenza fisica costruita in anni di lavoro. Il ministero pubblico richiede un corpo allenato: non si predica il Regno standosene seduti.

La maturità fisica: il corpo pronto per la missione

A trent'anni, Gesù si presenta al Giordano per farsi battezzare da Giovanni. È l'ingresso nella scena pubblica, l'inizio del ministero. Perché trent'anni? La tradizione ebraica considerava questa l'età

della piena maturità: i leviti cominciavano il servizio al tempio a trent'anni, David divenne re a trent'anni. È l'età in cui corpo, mente e spirito hanno raggiunto uno sviluppo equilibrato.

Il corpo di Gesù a trent'anni è un corpo maturo: ha cessato di crescere, ha raggiunto la propria forma definitiva, possiede la resistenza e l'energia necessarie. Non è più il corpo plastico dell'adolescente, né sarà ancora il corpo declinante della vecchiaia. È il corpo nel suo apice, pronto per la missione che lo attende.

Questo corpo dovrà camminare migliaia di chilometri. Le stime moderne calcolano che nel suo ministero itinerante Gesù abbia percorso a piedi circa tremila chilometri, spesso su terreni impervi, sotto il sole della Palestina, senza i moderni supporti che alleggeriscono il cammino. È un'impresa atletica che richiede resistenza cardiovascolare, muscolatura solida, piedi abituati alla strada. Dovrà parlare per ore, spesso all'aperto, senza microfoni. La voce deve essere forte, capace di proiettarsi, di farsi sentire in mezzo alla folla. La postura eretta deve poter essere mantenuta a lungo. I gesti devono essere eloquenti, visibili da lontano. Il corpo diventa strumento della predicazione.

Dovrà resistere ai digiuni, alle notti insonni, allo stress emotivo delle controversie. Il corpo maturo possiede riserve che il corpo giovane non ha ancora accumulato e che il corpo anziano ha già consumato. C'è una finestra temporale in cui l'organismo è al massimo delle sue capacità: quella finestra coincide con il ministero pubblico di Gesù.

La maturità non è solo fisica, è anche psicologica. A trent'anni si possiede una stabilità emotiva che manca all'adolescente, una capacità di gestire lo stress che richiede anni per svilupparsi. Gesù affronterà opposizioni violente, minacce di morte, tradimenti: serve una solidità interiore che si costruisce solo con il tempo.

L'apprendimento corporeo: il Verbo che conosce attraverso la carne

La conoscenza umana non è mai puramente intellettuale: passa sempre attraverso il corpo.

Conosciamo il mondo attraverso i sensi, impariamo attraverso l'esperienza corporea, memorizziamo attraverso gesti ripetuti. Il corpo è il primo maestro.

Gesù ha imparato la Torah non solo leggendola, ma recitandola ad alta voce nella sinagoga, muovendo il corpo nella preghiera secondo i ritmi tradizionali, portando i filatteri sulla fronte e sul braccio. La memoria ebraica è corporea: il corpo prega, il corpo ricorda, il corpo testimonia.

Ha conosciuto la natura attraverso l'osservazione diretta: i gigli del campo che ha visto fiorire, gli uccelli del cielo che ha osservato volare, i semi che ha seminato con le proprie mani. Le parabole non nascono da astrazioni teologiche, ma dall'esperienza concreta di chi ha abitato con il proprio corpo un territorio, ne ha respirato l'aria, ne ha calpestato la terra.

Ha imparato le relazioni umane attraverso l'interazione corporea: lo sguardo negli occhi, la stretta di mano, l'abbraccio, la condivisione del pasto. Non si può conoscere l'altro senza il corpo: la corporeità è la mediazione necessaria di ogni incontro autentico.

C'è un'intelligenza corporea che precede e accompagna l'intelligenza razionale. Il corpo sa cose che la mente non ha ancora formulato: riconosce il pericolo prima che la coscienza lo identifichi, intuisce simpatie e antipatie attraverso segnali sottili, ricorda esperienze depositate nei muscoli più che nella memoria esplicita.

Gesù ha sviluppato questa intelligenza corporea attraverso trent'anni di vita ordinaria. Quando durante il ministero pubblico "sapeva quello che c'era nell'uomo", questa conoscenza passava anche attraverso la lettura del linguaggio corporeo: le posture, i gesti, il tono della voce, lo sguardo. Il Verbo incarnato conosce attraverso la carne, non nonostante essa.

Questione pedagogica: il tempo necessario alla formazione integrale

La dinamica della crescita di Gesù pone una questione pedagogica fondamentale: non si può accelerare il processo di maturazione integrale della persona. Ogni tentativo di bruciare le tappe produce danni, perché salta mediazioni necessarie.

Il bambino deve essere lasciato bambino: non si può pretendere da lui comportamenti adulti, responsabilità che non può gestire, autonomie per cui non è pronto. L'adolescente deve poter attraversare il proprio caos identitario: non si può forzare una stabilità precoce che sarebbe fittizia. Il giovane adulto ha bisogno di tempo per consolidare la propria personalità: non si può esigere una maturità istantanea.

Dio stesso ha rispettato questi tempi. Non ha mandato Gesù a predicare a dodici anni, pur essendo già capace di dialogare con i dottori del tempio. Ha atteso che il corpo maturasse, che l'esperienza si accumulasse, che la personalità si solidificasse. Trenta anni di preparazione per tre anni di missione: un rapporto che fa riflettere ogni educatore impaziente.

La formazione integrale richiede che le diverse dimensioni della persona crescano armonicamente. Non serve uno sviluppo intellettuale precoce se il corpo resta fragile. Non basta una maturità spirituale se manca l'equilibrio emotivo. Non si costruisce una personalità solida saltando tappe, ma attraversandole tutte con la necessaria pazienza.

La cultura contemporanea spinge all'accelerazione continua: bambini che devono essere "competitivi" già nella scuola dell'infanzia, adolescenti costretti a scelte definitive prima di aver maturato le capacità di discernimento, giovani bruciati precocemente da aspettative insostenibili. Contro questa fretta, la crescita di Gesù testimonia una pedagogia della lentezza.

Il corpo ha i suoi ritmi, che non coincidono necessariamente con quelli imposti dalla società. La pubertà arriva quando il corpo è pronto, non quando il calendario sociale lo prevede. La maturità emotiva richiede esperienze accumulate, non può essere insegnata teoricamente. La vocazione personale emerge gradualmente, non si decide per decreto.

Educare significa accompagnare questi ritmi, non forzarli. Significa riconoscere che ogni persona ha tempi propri, che vanno rispettati anche quando non coincidono con le aspettative. Significa accettare che la formazione vera richiede anni, decenni, una vita intera.

Il corpo di Cristo che cresce in sapienza, età e grazia diventa così modello pedagogico: testimonia che la fretta è sempre cattiva consigliera, che la pazienza è virtù educativa fondamentale, che il tempo non è nemico ma alleato della formazione integrale. Non si può avere frutto maturo senza aver atteso la stagione giusta. Ogni stagione della crescita ha la propria bellezza e il proprio compito: non si può saltare l'inverno per arrivare subito alla primavera.

"Trent'anni. Un tempo che alla nostra cultura della velocità appare spropositato, uno spreco di potenziale. Ma Dio non spreca mai il tempo: lo abita in profondità. Ogni anno di quei trent'anni è stato necessario perché Gesù diventasse pienamente l'uomo che doveva essere. Agli educatori che si disperano per la lentezza della maturazione dei giovani, il corpo di Cristo risponde: la pazienza è la forma più alta della fiducia. Fidatevi dei tempi della crescita. Un frutto colto acerbo non matura più."

SECONDA PARTE

IL CORPO QUOTIDIANO

La fenomenologia dei bisogni: quando Dio ha fame

3. "Ho fame"

La corporeità del bisogno alimentare

L'incarnazione del Verbo passa attraverso lo stomaco. È una verità che scandalizza quanto consola: Dio ha fame. Non metaforicamente, non simbolicamente, ma con quella contrazione viscerale che ogni corpo conosce quando le ore si allungano senza cibo, quando il metabolismo rallenta e le energie si esauriscono. Il Figlio dell'uomo non ha dove posare il capo, e ha anche un ventre che brontola.

La fame di Gesù non è accessorio biografico, dettaglio pittoresco per rendere più "umano" un Dio altrimenti irraggiungibile. È piuttosto rivelazione teologica: nell'assumere la carne, il Verbo assume la necessità. Il corpo che ha bisogno è corpo autentico, non apparenza doceta, non simulacro divino travestito da umanità. Quando Gesù ha fame, il suo organismo sta davvero consumando riserve, il suo sangue sta abbassando i livelli di glucosio, il suo ipotalamo sta inviando segnali d'allarme. La biologia del Salvatore è vera biologia.

Il digiuno nel deserto: il corpo privato, la tentazione materiale

Quaranta giorni. Quaranta notti. Il deserto di Giuda, arido e ostile, diventa teatro della prima grande prova corporea. Dopo il battesimo nel Giordano, quando lo Spirito è disceso come colomba e la voce del Padre ha dichiarato la figliolanza, quello stesso Spirito sospinge Gesù verso la solitudine aspra delle pietre e del sole implacabile.

Il digiuno non è qui pratica ascetica volontaria, esercizio spirituale controllato. È privazione radicale, sottrazione prolungata che porta il corpo ai suoi limiti biologici. Dopo i primi giorni, quando le riserve di glicogeno si esauriscono, inizia la chetosi: il corpo comincia a consumare se stesso, a bruciare i grassi, poi le proteine muscolari. Il Verbo fatto carne sperimenta il proprio organismo che si autodistrugge, lentamente, per sopravvivere.

La fame che emerge alla fine di questi quaranta giorni non è più semplice appetito. È urgenza biologica, grido del corpo che rivendica il proprio diritto all'esistenza. Ed è precisamente in questo momento di massima vulnerabilità corporea che arriva la tentazione: «Se sei Figlio di Dio, di' a queste pietre che diventino pane».

Il tentatore conosce la fenomenologia della fame. Sa che un corpo affamato perde lucidità, che il bisogno primario offusca ogni altro pensiero, che la sopravvivenza può facilmente diventare unico orizzonte. La tentazione è doppia: usare il potere divino per sottrarsi alla condizione corporea, e ridurre l'intera esistenza alla soddisfazione del bisogno immediato.

«Non di solo pane vive l'uomo», risponde Gesù. Non è negazione della fame, non è spiritualismo che disprezza il corpo. È piuttosto riconoscimento che il corpo umano, pur avendo fame, non è riducibile alla fame. Anche nello stato di massima necessità, l'essere umano rimane aperto a una parola che nutre altrimenti, a un senso che trascende la mera sopravvivenza biologica.

Questo primo episodio stabilisce una legge fondamentale della corporeità evangelica: il corpo ha diritti legittimi, bisogni reali che vanno riconosciuti, ma non è tiranno assoluto. La fame non può dettare ogni scelta, non può diventare unico criterio di verità. C'è una gerarchia dei bisogni che non nega quelli primari, ma li inserisce in un orizzonte più ampio.

La fame dopo la predicazione: il corpo che chiede ricompensa

Diverse volte i vangeli accennano, quasi en passant, alla fame di Gesù dopo le lunghe giornate di insegnamento. Non sono descrizioni dettagliate, ma notazioni sobrie che rivelano molto: «I suoi discepoli erano andati in città a fare provvista di cibi» (Gv 4,8). Perché? Perché lui, e loro con lui, avevano fame.

La predicazione itinerante consuma energie. Parlare per ore, spostarsi da un villaggio all'altro sotto il sole della Galilea, gestire le folle che si accalcano, rispondere alle domande, sostenere le controversie con scribi e farisei: tutto questo ha un costo metabolico. Il corpo del profeta, come ogni corpo, trasforma calorie in parole, glucosio in movimento, proteine in presenza.

C'è qualcosa di profondamente consolante in questa fame post-predicazione. Il Maestro che annuncia il Regno non è disincarnato spirito che sorvola le necessità materiali. È corpo che lavora, che si stanca, che poi ha bisogno di recuperare. Il ministero passa attraverso il metabolismo.

I discepoli vanno a cercare cibo per lui. È gesto di cura corporea, servizio materiale che accompagna quello spirituale. Seguire Gesù significa anche preoccuparsi che mangi, che riposi, che possa continuare la sua missione senza crollare per debolezza fisica. La comunità dei credenti nasce anche come mutua assistenza corporea.

Ma c'è un episodio che rovescia questa dinamica. Quando i discepoli tornano con il cibo, trovano Gesù in conversazione con la Samaritana. Gli offrono da mangiare: «Rabbi, mangia». Lui risponde: «Io ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». I discepoli si guardano perplessi: forse qualcuno gli ha già portato qualcosa? E lui chiarisce: «Mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera».

Non è negazione della fame fisica. Gesù ha davvero fame, il suo corpo ha davvero bisogno. Ma sta vivendo un'esperienza che ogni essere umano può riconoscere: quando siamo totalmente assorbiti in qualcosa di significativo, quando stiamo compiendo ciò per cui ci sentiamo fatti, la fame può momentaneamente passare in secondo piano. Non perché il corpo smetta di avere bisogno, ma perché un altro tipo di nutrimento, più profondo, sta già operando.

È pedagogia sottile: il corpo ha fame, e questa fame è legittima. Ma il corpo è anche capace di essere nutrito da ciò che trascende il semplice alimento. C'è una sazietà che viene dal compiere la propria vocazione, dall'essere fedeli alla propria missione. Non al posto del pane, ma accanto al pane. Non contro il corpo, ma per il corpo nella sua integralità.

Mangiare con i peccatori: il corpo conviviale, la tavola come sacramento

«È venuto il Figlio dell'uomo, che mangia e beve, e dicono: "Ecco, è un mangione e un beone, un amico di pubblicani e di peccatori"» (Mt 11,19).

L'accusa è rivelatrice. Gesù mangia. Non solo: mangia volentieri, mangia in compagnia, mangia con chi non dovrebbe. La sua è una corporeità conviviale, che trova nella tavola condivisa uno dei luoghi privilegiati della rivelazione.

Ogni pasto di Gesù raccontato nei vangeli è evento teologico. Non perché lui faccia discorsi durante la cena – anche se talvolta accade – ma perché il gesto stesso di mangiare insieme diventa linguaggio. La commensalità è comunicazione corporea: condividere il cibo significa riconoscersi simili, bisognosi, mortali. Tutti hanno fame, tutti hanno bisogno di nutrirsi per vivere. La tavola livella, almeno per il tempo del pasto.

Ma Gesù spinge oltre. Non mangia solo con i suoi discepoli, con i giusti, con chi è già dentro. Mangia in casa di Levi il pubblicano, circondato da altri esattori delle tasse e da "peccatori" – categoria ampia che include tutti coloro che per mestiere o per scelta vivono ai margini della legge religiosa. Mangia in casa di Zaccheo, altro pubblicano. Accetta l'invito di Simone il fariseo e si lascia ungere i piedi da una prostituta durante il pasto.

Ogni volta, lo scandalo. Perché mangiare insieme, nella cultura ebraica del primo secolo, non è gesto neutro. È dichiarazione di comunione, è riconoscimento di fraternità, è accettazione reciproca. Chi mangia con i peccatori diventa impuro per contatto, si contamina, esce dal recinto dei separati.

Ma proprio questa corporeità conviviale di Gesù rivela qualcosa di essenziale sul Regno che annuncia: è banchetto aperto, tavola imbandita per tutti, comunione che precede e provoca la conversione, non che la presuppone. Il corpo del Salvatore non si ritrae dal contatto con i corpi "sbagliati". Anzi, è proprio nella vicinanza corporea, nella condivisione del cibo, che accade la trasformazione.

C'è una sacramentalità del pasto che anticipa l'Eucaristia. Quando Gesù spezza il pane con i peccatori, sta già dicendo: «Questo è il mio corpo, dato per voi». La sua carne non si dona solo nel sacrificio finale, ma già nell'incarnazione quotidiana, nella presenza corporea che non discrimina, nella vicinanza fisica che risana.

I banchetti di Gesù sono anche profezia escatologica. Anticipano quel «banchetto per tutti i popoli» di cui parla Isaia, quella festa dove «il Signore degli eserciti preparerà un banchetto di grasse vivande» (Is 25,6). Ogni pasto condiviso è segno e anticipo del Regno veniente, dove non ci sarà più fame, non ci sarà più esclusione, e tutti siederanno insieme alla tavola del Padre.

Il fico sterile: la delusione corporea della fame non saziata

«La mattina dopo, mentre rientrava in città, ebbe fame. Vedendo un albero di fichi lungo la strada, gli si avvicinò, ma non vi trovò altro che foglie, e gli disse: "Mai più in eterno nasca un frutto da te!". E subito il fico seccò» (Mt 21,18-19).

È uno degli episodi più sconcertanti dei vangeli. Gesù ha fame – fame vera, bisogno corporeo reale. Vede un fico, si avvicina sperando di trovare frutti. Ma l'albero ha solo foglie. E lui lo maledice.

La durezza del gesto ha fatto versare fiumi di inchiostro interpretativo. Si è cercato di addolcire, di spiritualizzare, di spiegare che era "solo" un gesto simbolico contro Israele sterile. Ma prima di ogni allegoria, c'è un corpo che ha fame e non trova con cosa saziarsi. C'è una delusione viscerale, una frustrazione del bisogno che non trova soddisfazione.

Certo, il fico diventa poi immagine di Gerusalemme che non porta i frutti attesi. Ma non per questo la fame di Gesù è meno reale. La potenza del simbolo non cancella la materialità del bisogno. Anzi, è proprio perché la fame è così concreta che il gesto acquista forza profetica.

C'è qui una lezione di antropologia teologica: il corpo deluso è corpo vero. Gesù sperava di trovare cibo, non lo trova, e la sua reazione non è olimpica impassibilità, ma frustrazione che si fa parola e gesto. Il Verbo incarnato non ha perso, con l'umanizzazione, il potere di essere infastidito, contrariato, deluso dalla materia recalcitrante.

Questo episodio dialoga curiosamente con la tentazione nel deserto. Lì Gesù rifiuta di trasformare le pietre in pane per soddisfare la propria fame. Qui, di fronte all'albero che promette ma non dà, non trasforma le foglie in fichi, ma piuttosto toglie all'albero anche la capacità di portare frutti in futuro. Non è capriccio divino, ma rivelazione: c'è qualcosa di più grave della fame non saziata, ed è la sterilità che delude l'attesa legittima.

Il corpo che ha fame e non trova con cosa nutrirsi esperisce una piccola morte. Quando il bisogno primario rimane insoddisfatto, l'organismo entra in modalità d'emergenza. Gesù conosce questa esperienza, non se ne sottrae. Ma la sua reazione è pedagogica: meglio non esistere che esistere sterili, meglio non promettere che promettere e non mantenere.

Per chi educa, il messaggio è potente: i bisogni corporei dei giovani vanno presi sul serio. Quando un ragazzo ha fame – di cibo, di affetto, di senso – e trova solo foglie, solo apparenze, solo promesse vuote, qualcosa dentro di lui inaridisce. La corporeità delusa è corporeità tradita. E un Dio che sperimenta questa delusione la legittima, le dà diritto di cittadinanza nell'esperienza spirituale.

La moltiplicazione dei pani: nutrire i corpi altrui prima del proprio

«Quando furono saziati, disse ai discepoli: "Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto"» (Gv 6,12).

È forse il miracolo più raccontato nei vangeli: compare sei volte, in tutte e quattro le narrazioni evangeliche. Segno che la comunità primitiva vi attribuiva importanza fondamentale. E al centro c'è ancora la fame – non quella di Gesù, questa volta, ma quella della folla che lo segue.

Cinquemila uomini, senza contare donne e bambini. Forse diecimila persone in tutto. Hanno seguito Gesù fuori città, affascinati dal suo insegnamento, desiderosi di ascoltarlo ancora. Ma si è fatto tardi, sono lontani dai villaggi, e la fame comincia a farsi sentire. Corpi che hanno bisogno, ventri che reclamano attenzione.

I discepoli sono pragmatici: «Congeda la folla perché vada nei villaggi a comprarsi da mangiare». È soluzione razionale. Noi non abbiamo cibo sufficiente, mandali via prima che la situazione diventi critica. Ognuno pensi a sé, si arrangi come può.

Ma Gesù risponde: «Non occorre che vadano; voi stessi date loro da mangiare». L'imperativo è sconvolgente. Voi date loro da mangiare. Non mandate via i corpi affamati, non dite loro di arrangiarsi. Prendetevi cura della loro necessità materiale, qui e ora.

«Non abbiamo che cinque pani e due pesci», obiettano i discepoli. È niente, di fronte a quella moltitudine. Eppure Gesù prende quel poco, lo benedice, lo spezza, lo distribuisce. E tutti mangiano, tutti si saziano.

Il miracolo ha molteplici strati di senso. È segno messianico, anticipo dell'Eucaristia, profezia del banchetto escatologico. Ma è anche, e non secondariamente, gesto di cura corporea concreta. Gesù non dice: «Non pensate al cibo, pensate alle cose spirituali». Non predica: «Il Regno è più importante della pancia». Semplicemente sfama. Perché quei corpi hanno fame, e questa fame è importante, merita risposta.

C'è una pedagogia eucaristica in questo gesto che precede l'Eucaristia. Nutrire i corpi è già celebrare un sacramento. Prendersi cura delle necessità materiali altrui non è distrazione dal messaggio spirituale, ma incarnazione di quel messaggio. Chi ha fame va nutrito, perché il corpo affamato non può ascoltare pienamente, non può accogliere integralmente.

E c'è di più: Gesù non mangia. Almeno, il testo non lo dice. Lui spezza e distribuisce, ma non si serve per primo. Anzi, quando nei vangeli viene raccontata la sua fame, è sempre solitaria, tra una missione e l'altra. Quando invece è circondato dalla folla, il suo corpo passa in secondo piano.

Prima gli altri corpi, poi eventualmente il suo.

Non è mortificazione ascetica, non è disprezzo di sé. È piuttosto gerarchia dell'amore: quando c'è necessità, quando qualcuno ha più bisogno, il proprio corpo può aspettare. Non sempre, non per sempre – abbiamo visto che Gesù accoglie legittimamente i propri bisogni. Ma sa anche posporli, sa anche metterli dopo.

È pedagogia radicale per una cultura come la nostra, dove il corpo individuale è spesso idolo da soddisfare immediatamente. Gesù mostra un'altra via: il corpo non è tiranno, non è padrone assoluto. È capace di attendere, capace di mettersi al servizio di altri corpi più bisognosi.

Fenomenologia: bisogno → ricerca → soddisfazione condivisa

La fame, come ogni bisogno corporeo, segue una traiettoria fenomenologica precisa. Inizia come sensazione interna, vaga irrequietezza che gradualmente si precisa: è lo stomaco che si contrae, è la bocca che cerca saliva, è l'organismo intero che reclama nutrienti.

Dal bisogno nasce la ricerca. Il corpo affamato si orienta verso il cibo, lo cerca, lo desidera. Gli occhi scrutano l'ambiente alla ricerca di qualcosa di commestibile, il naso fiuta odori promettenti, le mani si tendono verso ciò che può essere mangiato. Tutto l'essere si fa intenzionalità alimentare. Poi viene la soddisfazione: il cibo entra in bocca, viene masticato, deglutito. Il sapore inonda i sensi, lo stomaco accoglie la materia nutritiva, l'organismo comincia a trasformare il cibo in energia. Il bisogno si placa, il corpo si distende, torna pace.

È un ciclo che ogni essere umano conosce, ripete quotidianamente, spesso senza pensarci. Ma nella corporeità di Gesù questo ciclo si fa rivelazione. Ogni fase ha significato teologico.

Il bisogno è riconosciuto, non negato. Gesù non fa finta di non avere fame, non spiritualizza via il bisogno corporeo. Lo accoglie, lo nomina, lo prende sul serio. Pedagogia fondamentale: i bisogni del corpo non sono nemici da combattere, ma realtà da riconoscere.

La ricerca è orientata, non frenetica. Gesù cerca cibo, ma non a qualunque costo. Rifiuta di trasformare le pietre in pane quando ciò significherebbe tradire la propria missione. Sa attendere, sa digiunare, sa posporre quando necessario. Pedagogia dell'autocontrollo: non repressione, ma modulazione.

La soddisfazione è condivisa, non egoistica. Gesù mangia con altri, mangia per altri, spezza il pane da distribuire. Il suo corpo si nutre, sì, ma sempre in orizzonte comunitario. Pedagogia della solidarietà: il mio corpo esiste con altri corpi, il mio bisogno non è mai solo mio.

«Abbate sale in voi stessi e siate in pace gli uni con gli altri» (Mc 9,50).

Il sale dà sapore, conserva, purifica. Ma serve a poco se resta chiuso nel contenitore. Dev'essere sciolto nel cibo, mescolato, condiviso. Così la fame di Gesù non è mai solo sua. È solidarietà con ogni corpo che ha bisogno, è compassione verso ogni ventre che brontola, è promessa che nessuno sarà lasciato senza nutrimento.

Educare la corporeità dei giovani significa innanzitutto educare al bisogno. Non negarlo, non vergognarsene, ma nemmeno farne tiranno. In una cultura che oscilla tra anoressia e bulimia – letterale e metaforica – Gesù mostra una via alternativa: accogliere la propria fame, cercare con pazienza, condividere quando si trova.

Il corpo che ha fame e lo dice è corpo sano. È corpo che non mente, che non reprime, che non finge autosufficienza impossibile. Ma è anche corpo capace di aspettare, di digiunare quando serve, di mettere la propria necessità dopo quella altrui quando l'amore lo chiede.

Nutrire ed essere nutriti: questa è la legge della corporeità evangelica. Nella circolarità del pane spezzato e condiviso, nella moltiplicazione impossibile che sazia diecimila ventri, nel fico sterile che insegna per contrasto, Gesù ci consegna un'antropologia alimentare che è già eucaristica: questo è il mio corpo, prendete e mangiate, fatelo in memoria di me.

E quando oggi un giovane corpo ha fame – di cibo, di affetto, di senso, di futuro – la domanda non è se questo bisogno sia legittimo. Lo è, sempre. La domanda è: come lo soddisferemo insieme, come trasformeremo questa fame individuale in banchetto condiviso, come faremo del bisogno occasione di comunione? Perché dove due o tre si mettono a tavola nel nome di Gesù, lì c'è moltiplicazione. Lì il poco diventa abbondanza, lì nessuno resta affamato.

4. "Ho sete"

La corporeità dell'arsura e del desiderio

La sete è più urgente della fame. Un corpo può sopravvivere settimane senza cibo, ma solo pochi giorni senza acqua. È il bisogno primordiale, quello che non ammette dilazioni. Quando la bocca si fa arida, quando la lingua si attacca al palato, quando ogni cellula grida per l'acqua che manca, l'intero organismo si concentra in un'unica domanda: dove bere?

Gesù ha sete. Il Verbo che era presso Dio fin dal principio, attraverso il quale furono fatte tutte le cose comprese le sorgenti e i fiumi, sperimenta la gola secca, le labbra screpolate, la disidratazione che offusca i pensieri. La sua carne conosce quella particolare tortura del corpo che si prosciuga, che perde i liquidi vitali sotto il sole della Palestina, che reclama con urgenza crescente ciò senza cui non può continuare a vivere.

Ma la sete di Gesù non è mai soltanto biologica. È sempre anche simbolica, metaforica, teologica. Non perché la dimensione fisica sia meno reale, ma perché nella sua corporeità ogni bisogno materiale si fa trasparente a un significato più profondo. La sete del corpo e la sete dell'anima non sono due seti separate, ma un'unica sete che si manifesta su registri diversi.

Al pozzo di Sicar: la sete che fa chiedere

«Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: "Dammi da bere"» (Gv 4,6-7).

La scena è costruita attorno a un bisogno corporeo. Gesù è stanco – lo abbiamo visto nel capitolo precedente sul corpo che si affatica. Ma qui aggiunge qualcosa: ha sete. Il cammino sotto il sole di mezzogiorno ha prosciugato le sue riserve idriche. Il suo corpo chiede acqua con urgenza.

Siede al pozzo. È gesto significativo: non può attingere da solo, non ha una brocca. Il suo corpo assetato dipende da un altro corpo che possa dargli da bere. È vulnerabilità radicale, quella del corpo che non è autosufficiente, che deve chiedere, che si espone al rifiuto possibile.

«Dammi da bere». Le parole sono semplici, dirette. Non c'è orgoglio che mascheri il bisogno, non c'è vergogna nell'ammettere la dipendenza. È domanda nuda, onesta: ho sete, tu puoi darmi acqua, per favore dammela.

La donna samaritana è sorpresa. Un giudeo che chiede a una samaritana? Un uomo che parla a una donna sola? Il doppio tabù è infranto dalla sete. Il bisogno corporeo travalica le barriere culturali, relativizza le divisioni religiose. Quando il corpo ha sete, l'ideologia passa in secondo piano.

Ma c'è di più. Gesù non chiede perché deve insegnare una lezione, non finge sete pedagogica per avviare un discorso teologico. Ha davvero sete. La conversazione che seguirà, così densa di rivelazione spirituale, nasce da un'arsura autentica. Il corpo non è pretesto per lo spirito, ma condizione per l'incontro.

Questa sete che fa chiedere è già rivelazione antropologica fondamentale. L'essere umano non è monade autosufficiente, non è individuo che si basta. È corpo che ha bisogno, che deve domandare, che si apre all'altro per sopravvivere. La sete rende mendicanti – e forse è proprio questa mendicizia corporea che ci rende capaci di relazione autentica.

C'è una pedagogia della domanda in questo episodio. Educare i giovani a chiedere quando hanno sete – letteralmente e metaforicamente – è educarli alla verità di sé. In una cultura che idolatra l'autosufficienza, che premia chi "ce la fa da solo", Gesù mostra un'altra via: chi ha bisogno lo dice, lo nomina, lo chiede. E nel chiedere si apre alla possibilità dell'incontro, della reciprocità, della trasformazione mutua.

Sete come metafora e come realtà: il doppio registro corporeo-spirituale

«Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva» (Gv 4,10).

Il dialogo con la Samaritana procede su due binari paralleli che continuamente si intersecano. Gesù parla di acqua viva, lei pensa all'acqua del pozzo. Lui allude a una sete più profonda, lei resta ancorata all'arsura quotidiana. Ma i due registri non sono contrapposti: è proprio attraverso il corpo assetato che si può comprendere l'anima assetata.

«Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno» (Gv 4,13-14).

La sete fisica è temporanea: si sazia, poi ritorna. È il ciclo incessante del metabolismo, del corpo che continuamente perde liquidi e deve reintegrarli. Bere non elimina la sete, la pospone. Domani, tra qualche ora, la gola sarà di nuovo arida, la lingua di nuovo secca.

Ma questa sete che torna, questo bisogno ricorrente che nessuna bevuta definitiva può abolire, diventa immagine di una sete più profonda. C'è nell'essere umano un'arsura che nessun liquido può spegnere, un desiderio che nessun possesso può soddisfare completamente, una mancanza costitutiva che continua a riemergere nonostante ogni appagamento parziale.

Gesù non nega la sete fisica – l'ha appena sperimentata lui stesso. Ma la usa come simbolo trasparente di quella sete ontologica che attraversa ogni esistenza umana. Il corpo che ha sempre di nuovo sete racconta la verità della persona: siamo esseri del desiderio, costitutivamente aperti a un compimento che non possiamo darci da soli.

«L'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna» (Gv 4,14).

Qui il miracolo: non più sete abolita, ma sete trasformata. Chi beve l'acqua che Gesù offre non diventa impermeabile al bisogno, ma diventa lui stesso sorgente. Il corpo assetato si fa corpo che disseta. La mancanza si trasforma in abbondanza, non per eliminazione ma per trasfigurazione. È antropologia rivoluzionaria. Il bisogno non è difetto da superare, ma condizione da assumere e trasfigurare. Il corpo che ha sete e lo riconosce può diventare corpo che offre da bere. La vulnerabilità accolta si fa potenza di dono.

Per chi educa, il doppio registro sete fisica/sete spirituale non va separato. I giovani hanno sete di acqua e sete di senso, sete di bevande e sete di amore, sete di liquidi e sete di futuro. Non sono due seti diverse, ma due aspetti dell'unica sete umana. Educare significa aiutarli a riconoscere entrambe, a non ridurre la seconda alla prima (materialismo), né a negare la prima in nome della seconda (spiritualismo). Il corpo assetato è sempre anche anima assetata, e viceversa.

La sete sulla croce: il bisogno estremo, il grido del corpo morente

«Dopo questo, Gesù, sapendo che ormai tutto era compiuto, affinché si compisse la Scrittura, disse: "Ho sete"» (Gv 19,28).

È una delle sette parole dalla croce, forse la più devastantemente corporea. Dopo ore di tortura, dopo la perdita massiccia di sangue dalla flagellazione e dalla crocifissione, dopo l'esposizione al sole, il corpo di Gesù è in grave disidratazione. Non è più sete ordinaria, quella che si placa con un sorso d'acqua. È arsura mortale, quella del corpo che sta entrando in shock ipovolemico.

La bocca è completamente secca. La lingua è gonfia, le labbra screpolate e sanguinanti. Ogni respiro è tortura ulteriore perché l'aria passa su tessuti prosciugati. Il sangue si è fatto denso, il cuore fatica a pomparlo, il cervello comincia a ricevere meno ossigeno. Il corpo intero è un grido di sete. «Ho sete». Due parole. Non una preghiera teologica, non una citazione scritturistica elaborata, non un discorso sulla salvezza. Solo il bisogno nudo, il corpo che reclama l'ultima goccia d'acqua prima di morire. È umanità ridotta all'essenziale: un corpo che patisce, che soffre, che manca.

Gli danno aceto su una spugna. Non acqua fresca, non vino dolce. Aceto: liquido aspro che brucia le ferite della bocca, che offende piuttosto che confortare. È l'ultima umiliazione, l'ultima negazione anche del minimo sollievo. Il corpo assetato non riceve nemmeno il conforto di una bevuta degna. Eppure Gesù accetta anche questo. Le labbra torturate si aprono, la lingua gonfia cerca di succhiare qualche goccia dalla spugna impregnata di aceto. Non rifiuta per orgoglio, non disprezza il poco e cattivo che gli viene offerto. Il corpo in fin di vita accoglie anche il minimo, anche l'indegno, pur di avere un istante di sollievo.

«Dopo aver preso l'aceto, Gesù disse: "È compiuto!". E, chinato il capo, consegnò lo spirito» (Gv 19,30).

C'è un legame misterioso tra la sete saziata – anche male, anche poco – e il compimento. Come se il corpo dovesse attraversare fino in fondo l'esperienza del bisogno estremo, della mancanza mortale, prima di poter dire: è finito, è compiuto. La salvezza passa attraverso la sete del Salvatore, attraverso la sua gola arida, attraverso le sue labbra che mendicano una goccia.

Questa sete sulla croce è scandalo per ogni docetismo. Non è Dio che "sembra" avere sete. È il Verbo fatto carne che davvero muore di sete, il cui corpo davvero si prosciuga fino all'ultimo respiro. La redenzione non aggira la corporeità, non la scavalca con un miracolo che renderebbe tutto più facile. Passa attraverso, fino in fondo, senza sconti.

Per chi educa, questa sete finale di Gesù è rivelazione della dignità infinita del corpo sofferente.

Quando un giovane sperimenta bisogni estremi, quando il suo corpo grida mancanze che sembrano insopportabili, non è fuori dalla logica del Regno. È dentro il mistero della croce. Il corpo che ha sete, anche sete terribile, anche sete mortale, non è corpo abbandonato da Dio. È corpo in cui Dio stesso ha scelto di morire.

Dare da bere: il corpo che serve altri corpi assetati

«Ho avuto sete e mi avete dato da bere» (Mt 25,35).

Nel grande giudizio finale descritto da Matteo, tra le opere di misericordia che identificano i giusti, c'è dare da bere agli assetati. Non è metafora spirituale, non è solo immagine della predicazione. È gesto materiale, corporeo, concreto: porgere un bicchiere d'acqua a chi ha la gola secca.

Gesù identifica se stesso con ogni corpo assetato. Chi dà da bere al più piccolo, lo dà a lui. Il corpo del Cristo non è solo quello storico, crocifisso e risorto. È anche quello presente in ogni carne che patisce, in ogni gola che arde, in ogni mano che si tende chiedendo acqua.

C'è una cristologia corporea che emerge da questo insegnamento: Cristo è dove c'è bisogno. Non in astratto, non in teoria, ma nel corpo concreto che manca, che chiede, che attende risposta. Servire i corpi altrui è servire il corpo del Signore.

Ma dare da bere non è solo dovere etico. È anche esperienza di reciprocità salvifica. Chi dà acqua all'assetato scopre di essere lui stesso assetato – e di essere dissetato nell'atto stesso del dare. È il paradosso evangelico: chi perde la vita la trova, chi dà riceve, chi serve è servito.

Il corpo che si china per porgere acqua a un altro corpo compie un gesto sacerdotale. Non c'è bisogno di consacrazione liturgica, non serve mediazione ecclesiastica. Il bicchiere d'acqua offerto alla sete altrui è già eucaristia, è già corpo dato, sangue versato. È sacramento della presenza.

Educare i giovani a dare da bere significa educarli al servizio corporeo concreto, non virtualizzato, non delegato. In un'epoca di solidarietà a distanza, di likes compassionevoli, di condivisioni digitali, il gesto di porgere fisicamente acqua a chi ha sete ristabilisce la verità dell'incarnazione. La carità ha bisogno di corpi vicini, di mani che toccano, di presenza che non può essere sostituita da nessuna tecnologia.

L'acqua viva: il corpo come fonte, non solo recipiente

«Chi ha sete venga a me e beva chi crede in me. Come dice la Scrittura: Dal suo grembo sgorgheranno fiumi di acqua viva» (Gv 7,37-38).

È la festa delle Capanne a Gerusalemme. Per sette giorni si commemora il tempo del deserto, quando Israele dipendeva dall'acqua che scaturiva miracolosamente dalla roccia. Ogni giorno un sacerdote attinge acqua dalla piscina di Siloe e la porta in processione al tempio, mentre la folla canta i salmi che celebrano l'acqua della salvezza.

È in questo contesto liturgico solenne che Gesù si alza in piedi e grida: «Chi ha sete venga a me e beva». Non dice: chi ha sete vada ai pozzi, vada alle cisterne, vada alle tradizioni. Ma: venga a me. Il suo corpo diventa la sorgente, il luogo da cui sgorga l'acqua che disseta definitivamente.

«Dal suo grembo sgorgheranno fiumi di acqua viva». Il termine greco è *koilia*, che indica letteralmente il ventre, l'addome, l'interiorità corporea. Non dal cuore spirituale, non dall'anima incorporea, ma dal ventre stesso, dalla profondità viscerale del corpo credente, sgorgheranno fiumi. È immagine potentissima. Il corpo non è più solo recipiente che accoglie acqua, contenitore da riempire. Diventa fonte, sorgente, origine di flussi che dissetano altri. La corporeità trasformata dalla fede in Cristo non è statica ma dinamica, non è passiva ma generativa.

L'evangelista aggiunge: «Questo egli disse dello Spirito che avrebbero ricevuto i credenti in lui» (Gv 7,39). L'acqua viva è lo Spirito Santo. Ma questo Spirito non viene da fuori a sostituire il corpo, viene da dentro a trasfigurarlo. Il corpo pneumatizzato, pervaso dallo Spirito, diventa esso stesso *pneuma*, esso stesso respiro e soffio di vita per altri.

È rivoluzione antropologica. Il dualismo corpo-spirito è superato non per negazione di uno dei due termini, ma per la loro integrazione trasformante. Il corpo credente è corpo spirituale non perché smette di essere corpo, ma perché il suo essere corpo diventa trasparente allo Spirito, veicolo della grazia, canale della vita divina.

Per chi educa, questa immagine del corpo come fonte è liberante. I giovani non vanno visti solo come recipienti da riempire di nozioni, valori, esperienze. Sono già sorgenti, già portatori di acqua viva. Il compito educativo non è versare dall'alto, ma aiutarli a scoprire le sorgenti che già sgorgano dal loro ventre, a fidarsi dei fiumi che già scorrono in loro, anche se ancora inconsapevolmente.

Il corpo giovanile, con tutta la sua energia vitale, con i suoi desideri impetuosi, con la sua sete insaziabile, non è problema da contenere ma potenza da liberare. Educare è aiutare quella sete a riconoscersi, a orientarsi, a trasformarsi da bisogno a dono, da mancanza ricevuta a abbondanza condivisa.

Fenomenologia: mancanza → domanda → reciprocità

La sete segue una traiettoria fenomenologica che è anche itinerario spirituale. Inizia come mancanza: il corpo che si accorge di ciò che non ha, che registra l'assenza dei liquidi necessari, che sperimenta il vuoto che chiede di essere riempito.

Questa mancanza non è negativa in sé. È piuttosto apertura ontologica, segno della nostra costitutiva incompletezza. Il corpo che ha sete è corpo che confessa: non mi basto, non posso darmi da solo ciò di cui ho bisogno, dipendo da ciò che è fuori di me. È verità antropologica fondamentale, spesso rimossa da una cultura dell'autosufficienza.

Dalla mancanza nasce la domanda. La sete fa parlare, fa chiedere, fa mendicare. «Dammi da bere», dice Gesù alla Samaritana. «Ho sete», grida dalla croce. La voce che articola il bisogno è voce che si espone, che esce dal silenzio della falsa autonomia, che riconosce pubblicamente la propria indigenza.

La domanda è sempre rischiosa. Chiede vulnerabilità, accetta la possibilità del rifiuto, si affida alla libertà altrui. Chi domanda da bere mette nelle mani dell'altro la propria sopravvivenza. È fiducia radicale, quella del corpo che si consegna.

Ma quando la domanda incontra risposta, quando qualcuno offre acqua all'assetato, accade la reciprocità. Chi riceve da bere diventa capace di dare da bere. Chi è stato dissetato impara a dissetare. Il corpo che ha sperimentato la propria sete saziata dall'altro diventa corpo attento alla sete altrui.

È circolo virtuoso della carità corporea. La mancanza riconosciuta e condivisa non divide, unisce. La sete non è solo mia, è nostra. E l'acqua non è solo tua o mia, è dono che circola, che passa di mano in mano, di corpo in corpo, creando legami, tessendo solidarietà, costruendo comunità.

Educare secondo questa fenomenologia significa aiutare i giovani a:

- Riconoscere le proprie mancanze senza vergogna
- Formulare domande autentiche invece di fingere autosufficienza
- Accogliere la risposta altrui come dono, non come diritto
- Trasformare la propria sete saziata in attenzione alla sete altrui
- Scoprire la reciprocità come struttura fondamentale dell'esistenza umana

La sete, vissuta così, diventa maestra di umanità. Insegna che siamo esseri del bisogno e del dono, della mancanza e dell'abbondanza, della richiesta e della risposta. Insegna che il corpo non è forza autosufficiente ma nodo di relazioni, punto di scambio dove la vita circola.

«Attingerete acqua con gioia alle sorgenti della salvezza» (Is 12,3).

La gioia non sta nell'assenza di sete, ma nell'attingere. Non nel non avere bisogno, ma nel sapere dove andare quando il bisogno si fa sentire. Non nell'autarchia impossibile, ma nella fiducia che ci sono sorgenti, che c'è acqua, che qualcuno darà da bere.

Gesù assetato al pozzo insegna che la domanda è dignitosa. Gesù assetato sulla croce insegna che il bisogno estremo non separa da Dio ma rivela Dio. Gesù fonte di acqua viva insegna che chi ha ricevuto può dare, che chi è stato dissetato può dissetare.

Educare i giovani nella cultura della sete significa innanzitutto restituire dignità al bisogno. In una società che impone maschere di perfezione, che premia chi "non ha bisogno di nessuno", che confonde autonomia con isolamento, riconoscere la propria sete diventa gesto rivoluzionario.

Ho sete. Due parole che possono aprire incontri, inaugurare relazioni, tessere solidarietà. Due parole che confessano la verità del corpo umano: siamo esseri che mancano, che chiedono, che si

aprono. E in questa apertura non c'è debolezza ma forza, non c'è difetto ma struttura costitutiva, non c'è povertà ma ricchezza relazionale.

Quando un giovane dice "ho sete" – di acqua, di amore, di senso, di futuro – non va subito saziato con risposte prefabbricate. Va prima ascoltato, riconosciuto nella legittimità del suo bisogno, accompagnato nella formulazione autentica della sua domanda. Perché è nella domanda ben posta che inizia la risposta, è nella sete riconosciuta che già inizia il dissetamento.

E poi va educato alla reciprocità: oggi hai sete e io ti do da bere; domani sarò io assetato e tu mi disseterai. Nessuno è solo fonte, nessuno è solo recipiente. Siamo tutti corpi che mancano e che donano, che chiedono e che rispondono, che ricevono e che offrono. Nel circolo benedetto dell'acqua condivisa, nell'economia della sete reciproca, si costruisce quel Regno dove nessuno morirà più di sete perché tutti avranno imparato ad attingere insieme alle sorgenti della salvezza.

5. "Era stanco del viaggio"

La corporeità della fatica

La fatica è forse il limite più quotidiano, più costante, più democratico della condizione corporea. Ricchi e poveri, giovani e anziani, sani e malati: tutti prima o poi sperimentano il corpo che si affatica, che rallenta, che chiede sosta. È il limite che non si può ignorare a lungo, che si impone con crescente insistenza fino a diventare impossibile da trascurare.

Gesù si stanca. Il Verbo attraverso il quale tutto è stato fatto, colui che «sostiene tutto con la sua parola potente» (Eb 1,3), sperimenta le gambe pesanti dopo ore di cammino, la schiena dolente dopo una giornata di predicazione, la mente offuscata dalla spossatezza che segue lo sforzo prolungato. La sua carne conosce quella particolare forma di debolezza che non è malattia ma semplicemente consumo di energie, esaurimento delle riserve, necessità biologica di fermarsi. La fatica di Gesù non è occasionale, episodio marginale nella sua vita pubblica. È strutturale al suo ministero itinerante. Per tre anni cammina continuamente sulle strade polverose della Palestina, attraversa la Galilea, sale a Gerusalemme, scende verso la Giudea, risale verso la Fenicia. Predica in piedi per ore, senza amplificazioni, proiettando la voce, gestendo il corpo come strumento di comunicazione. Guarisce imponendo le mani, gesto che – secondo diverse tradizioni mistiche – comporta un trasferimento di energia che lascia esausti. E tutto questo senza le comodità che anche i più poveri dei nostri contemporanei danno per scontate: niente mezzi di trasporto, niente letti garantiti ogni notte, niente pause programmate.

Il corpo di Gesù è corpo che fatica. Non per scelta ascetica, non per mortificazione volontaria, ma semplicemente perché la missione richiede movimento continuo, presenza instancabile, disponibilità senza risparmio. La fatica non è qui punizione per il peccato né prova da superare stoicamente. È semplicemente la conseguenza naturale di un corpo che ama, che serve, che si dona senza calcolare le proprie riserve.

La stanchezza fisica della predicazione itinerante

«Percorreva tutta la Galilea, insegnando nelle loro sinagoghe, annunciando il vangelo del Regno e guarendo ogni sorta di malattie e di infermità nel popolo» (Mt 4,23).

Il sommario evangelico è sintetico, quasi trionfale. Ma cosa significa, in termini corporei, "percorrere tutta la Galilea"? Significa centinaia di chilometri a piedi, su strade non asfaltate, sotto il sole mediorientale, con sandali rudimentali, portando con sé il minimo indispensabile. Significa alzarsi all'alba per approfittare delle ore fresche, camminare per ore prima che il caldo diventi insopportabile, riprendere il cammino nel tardo pomeriggio quando l'afa si attenua.

Il corpo di Gesù cammina. I suoi piedi toccano la polvere delle strade, affondano nel fango dopo la pioggia, sentono il calore bruciante delle pietre sotto il sole di mezzogiorno. I suoi polpacci si contraggono e si rilassano in un ritmo incessante, i suoi tendini si tendono ad ogni passo, le sue ginocchia assorbono l'impatto continuo del peso corporeo contro il suolo.

Non è camminata contemplativa, lenta passeggiata spirituale. È viaggio funzionale, spostamento necessario per raggiungere i villaggi dove annunciare il Regno. C'è una meta, c'è urgenza, c'è fretta apostolica. «Andiamo altrove, nei villaggi vicini, perché io predichi anche là; per questo infatti sono venuto!» (Mc 1,38). Il corpo deve seguire lo slancio della missione, deve tenere il passo dello Spirito, deve tradurre in chilometri concreti l'ardore evangelizzatore.

Ma il corpo ha i suoi tempi, i suoi limiti, i suoi NO ineludibili. Dopo ore di cammino, i muscoli cominciano a bruciare. L'acido lattico si accumula, le fibre muscolari protestano, il respiro si fa più corto. La colonna vertebrale, compressa dal peso e dalle vibrazioni del cammino, chiede raddrizzamento e riposo. I piedi, sfregati dai sandali, sviluppano vesciche che si rompono e sanguinano ad ogni passo successivo.

E poi c'è la predicazione. Stare in piedi per ore, proiettare la voce perché possa raggiungere le folle, gestire il corpo come strumento comunicativo – tutto questo consuma energie. Il diaframma si affatica per lo sforzo continuo di sostenere il respiro necessario alla fonazione prolungata. Le corde vocali si infiammano. La gola si secca. Le gambe cominciano a tremare per lo sforzo di mantenere la posizione eretta senza riposo.

Gesù sperimenta tutto questo. Il suo corpo predica, e predicando si affatica. Non è spirito disincarnato che comunica telepaticamente, ma voce che esce da polmoni reali, sostenuta da un diaframma che può stancarsi, prodotta da corde vocali che possono infiammarsi. La Parola di Dio raggiunge gli uomini attraverso l'apparato fonatorio faticato di un corpo umano.

C'è qualcosa di profondamente rivelativo in questa fatica predicatoria. La Buona Notizia non arriva senza costo, il Regno non si annuncia senza consumo di energie. Il corpo dell'evangelizzatore si fa strumento che si consuma nell'uso, candela che si scioglie illuminando, seme che deve marcire per portare frutto.

Per chi educa, questa dimensione faticosa della missione è verità da non nascondere. I giovani vanno preparati al fatto che ogni impegno serio, ogni dedizione autentica, ogni amore vero comporterà fatica. Non come punizione, ma come conseguenza naturale del donarsi. Il corpo che ama è corpo che si stanca, e non c'è amore senza questa fatica benedetta.

Il corpo che chiede sosta: sedere al pozzo, appoggiarsi

«Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno» (Gv 4,6). Il verbo greco è chiaro: *kekopiakos*, participio perfetto di *kopiaō*, che indica fatica estrema, esaurimento, spossatezza profonda. Non è stanchezza leggera che si scrollasse via con un po' di buona volontà. È affaticamento vero, quello che impone la fermata, che costringe a sedersi, che non ammette repliche.

Gesù siede. È gesto semplice, quasi banale. Ma è gesto di ascolto del corpo, di rispetto per i suoi limiti, di accoglienza della propria finitudine. Il corpo ha camminato abbastanza, ha consumato le sue riserve, chiede sosta – e Gesù siede. Non finge di poter continuare, non si impone uno sforzo ulteriore per dimostrare forza, non ignora i segnali che il corpo gli invia. Semplicemente siede. C'è una profonda saggezza corporea in questo gesto. Il corpo sa quando ha bisogno di fermarsi, lo comunica attraverso segnali inequivocabili: gambe che cedono, respiro che si fa affannoso, testa che gira, vista che si offusca. Ignorare questi segnali non è virtù ma stupidità, non è forza ma violenza contro se stessi.

Gesù siede al pozzo. Non in un luogo sacro, non in una sinagoga, non in un contesto liturgico. Siede dove il corpo ha bisogno di sedersi, dove la fatica impone la sosta, dove la strada offre un punto di appoggio. Il luogo santo diventa quello in cui il corpo riconosce i suoi limiti e vi si arrende con dignità.

E sedendo, Gesù si appoggia. Il corpo cerca sostegno, punto di scarico per il peso che non riesce più a reggere da solo. Si appoggia al bordo del pozzo, lascia che la pietra sostenga parte del peso della schiena, della testa, delle braccia. Il corpo faticato non è autosufficiente, ha bisogno di appoggi esterni, di superfici che lo sorreggano, di sostegni che lo aiutino a mantenere la posizione.

Ci sono altri momenti nei vangeli in cui Gesù si appoggia, cerca sostegno fisico. Nell'orto degli ulivi, prostrato a terra, probabilmente appoggiato ad una roccia, ad un tronco. Sulla via del Calvario, quando il peso della croce supera le sue forze e deve accettare l'aiuto di Simone di Cirene – il corpo che non ce la fa più da solo, che deve accettare che un altro corpo lo aiuti a portare.

Questa necessità di appoggiarsi, di trovare sostegni, di accettare aiuti è rivelazione antropologica fondamentale. L'essere umano non è progettato per l'autonomia assoluta, per l'autosufficienza totale. È essere che ha bisogno di punti d'appoggio: fisici, emotivi, spirituali. Il corpo che si appoggia confessa una verità che la cultura dell'individualismo cerca disperatamente di negare: non possiamo farcela da soli.

Educare i giovani ad appoggiarsi – a riconoscere quando ne hanno bisogno, a non vergognarsene, a cercare sostegni adeguati – è educarli alla verità di sé. In una cultura che idolatra l'indipendenza, che confonde la maturità con l'autosufficienza, che stigmatizza ogni forma di dipendenza, imparare ad appoggiarsi è gesto rivoluzionario di accettazione della propria condizione umana.

Il corpo che si siede e si appoggia non è corpo sconfitto ma corpo saggio, che conosce i propri ritmi, che rispetta i propri limiti, che sa alternare tensione e distensione, movimento e riposo, sforzo e recupero.

I piedi doloranti delle lunghe camminate

I piedi di Gesù. Raramente ci pensiamo, eppure sono stati lo strumento principale del suo ministero itinerante. Piedi che hanno percorso forse migliaia di chilometri in tre anni, piedi che hanno toccato ogni tipo di terreno, piedi che hanno sperimentato ogni forma di disagio pedestre.

Piedi scalzi o calzati solo da sandali rudimentali, esposti alle pietre aguzze, alle spine, al caldo bruciante della polvere sotto il sole. Piedi che alla sera presentano vesciche scoppiate, unghie spezzate, talloni screpolati, dita gonfie. Piedi che chiedono di essere lavati non solo per igiene ma per sollievo, per il refrigerio dell'acqua fresca su tessuti infiammati.

Quando Gesù lava i piedi ai discepoli nell'ultima cena, lava piedi come i suoi. Piedi stanchi, doloranti, segnati dalle lunghe camminate. Non è gesto simbolico astratto, ma servizio concreto a corpi che hanno camminato insieme, che hanno condiviso la fatica delle strade, che portano nelle carni le tracce del discepolato itinerante.

«Come sono belli sui monti i piedi del messaggero che annuncia la pace» (Is 52,7). La bellezza di questi piedi non è estetica ma funzionale, non è apparenza ma missione. Sono belli perché camminano per portare buone notizie, perché si consumano nell'andare verso chi aspetta, perché traducono in chilometri concreti l'amore che non risparmia se stesso.

Ma sono anche piedi che fanno male. E questo dolore non è secondario, non è dettaglio trascurabile. È parte integrante dell'incarnazione, dimensione essenziale della missione. Il vangelo cammina su piedi doloranti. La salvezza arriva attraverso vesciche e calli. Il Regno si avvicina al ritmo che i piedi umani possono sostenere.

C'è un realismo corporeo qui che non va edulcorato. Seguire Gesù significava letteralmente camminare con lui, condividere le sue strade, patire le stesse fatiche pedestri. I discepoli avevano anche loro i piedi doloranti, anche loro le vesciche sanguinanti, anche loro la tentazione di fermarsi prima di arrivare.

Quando Gesù dice «Seguimi», non è invito spirituale astratto. È chiamata a mettere i piedi sulla strada, ad accettare il dolore del cammino, a consumare i propri sandali sulle stesse pietre che lui percorre. Il discepolato passa attraverso i piedi, attraverso la concretezza pedestre, attraverso il dolore delle lunghe camminate.

Per i giovani di oggi, cresciuti in una cultura della velocità e della comodità, questa dimensione faticosa e lenta del cammino può essere rivelazione potente. Camminare fa male ai piedi, richiede tempo, impone ritmi umani. Ma proprio in questo limite c'è grazia: il mondo si scopre camminando lentamente, le persone si incontrano al passo umano, la profondità si raggiunge solo con la pazienza dei piedi che procedono un passo dopo l'altro.

Educare a camminare – letteralmente, non metaforicamente – può essere oggi pedagogia spirituale fondamentale. Insegnare ai giovani a usare i piedi, ad accettarne il dolore, a rispettarne i limiti, a goderne la capacità di portarci dove le macchine non arrivano. Il corpo che cammina è corpo che ritrova i suoi ritmi naturali, che si riconnette alla terra, che sperimenta la fatica buona dello sforzo proporzionato.

La fatica emotiva che si fa fatica fisica

Non c'è separazione netta tra fatica fisica e fatica emotiva. Il corpo è unità psicosomatica: ciò che affatica l'anima affatica anche la carne, ciò che pesa sul cuore pesa anche sulla schiena.

Gesù sperimenta fatiche emotive che si traducono in spossatezza fisica. La resistenza crescente dei farisei, l'incomprensione dei discepoli, il rifiuto della sua città natale, il tradimento presagito, l'abbandono annunciato. Tutto questo non rimane nel regno dell'interiorità spirituale, ma si incarna in tensione muscolare, in sonno disturbato, in perdita di appetito, in stanchezza profonda che nessun riposo sembra guarire.

«La mia anima è triste fino alla morte» (Mc 14,34). La tristezza mortale dell'anima diventa prostrazione corporea. Nel Getsemani Gesù non solo prega in agonia spirituale, ma suda sangue – fenomeno medico raro (ematoïdrosi) causato da stress estremo che rompe i capillari sottocutanei mescolando sangue al sudore. L'angoscia emotiva si fa letteralmente sangue che trasuda dai pori. Ma anche prima del Getsemani, la fatica emotiva accompagna tutto il ministero. Dopo la moltiplicazione dei pani, quando la folla vuole farlo re e lui deve sottrarsi, il testo nota: «Congedò la folla e salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo» (Mt 14,23). La necessità di solitudine dopo l'eccitazione delle folle, il bisogno di ritirarsi dopo l'essere stato al centro dell'attenzione – è stanchezza non solo fisica ma emotiva, bisogno del corpo-anima di sottrarsi, di rigenerarsi nel silenzio.

Gesù sperimenta ciò che oggi chiamiamo burnout: l'esaurimento che viene dal dare troppo, dal rispondere a troppe richieste, dall'essere continuamente disponibile. Le folle lo cercano incessantemente, «tanto che non avevano neanche il tempo di mangiare» (Mc 6,31). Non è solo fame corporea che manca di essere saziata, è il tempo stesso per i bisogni elementari che viene eroso dalle richieste altrui.

C'è un momento rivelatore quando i parenti di Gesù vengono a prenderlo perché «dicevano: È fuori di sé» (Mc 3,21). Quale segnale avevano colto? Probabilmente un Gesù oltre il limite, visibilmente provato, con comportamenti che a loro sembravano fuori controllo. La fatica emotiva si fa comportamento preoccupante, corpo che dà segnali di sovraccarico.

Per chi educa, questa dimensione psicosomatica della fatica è cruciale. I giovani di oggi sperimentano livelli di stress emotivo spesso sottovalutati: ansia da prestazione, pressione sociale, sovraesposizione mediatica, incertezza per il futuro. E tutto questo non rimane "nella testa" ma si incarna in corpi stanchi, tesi, doloranti.

Educarli a riconoscere la fatica emotiva che si fa fisica significa:

- Aiutarli a leggere i segnali del corpo (tensione muscolare, insonnia, perdita di appetito, stanchezza cronica)
- Legittimare il bisogno di ritiro, di solitudine rigenerante
- Insegnare che dire di no alle richieste eccessive non è egoismo ma autodifesa necessaria
- Proporre pratiche di rilassamento corporeo che allentino anche la tensione emotiva
- Creare spazi e tempi dove il corpo-anima possa semplicemente essere, senza dover fare o produrre

Gesù che si ritira sul monte, da solo, dopo aver dato tutto, insegna che anche il Figlio di Dio incarnato ha bisogno di staccare, di rigenerarsi, di sottrarsi alle richieste per ritrovare se stesso. Non è debolezza, è struttura necessaria dell'esistenza incarnata.

Il sonno profondo nella barca: il corpo che si abbandona

«Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva» (Mc 4,38).

La scena è drammatica. Una tempesta violenta sul lago di Galilea, le onde che si infrangono sulla barca, l'acqua che comincia a riempirla, i discepoli terrorizzati che lottano per tenerla a galla. E Gesù dorme. Non un dormiveglia leggero, ma sonno profondo, quel sonno che solo l'esaurimento totale può produrre.

Dorme sulla poppa, appoggiato a un cuscino – probabilmente il sacco di cuoio riempito di paglia che serviva da cuscino per il timoniere. La posizione non è comoda: il corpo è ripiegato nello spazio ristretto, scosso dal movimento della barca, bagnato dagli spruzzi. Ma il corpo è così esausto che dorme comunque, che si abbandona nonostante tutto.

È sonno che nasce dalla fatica estrema. Dopo giorni di predicazione incessante, di guarigioni continue, di folle che premono, il corpo rivendica i suoi diritti con urgenza non negoziabile. Gli occhi si chiudono, i muscoli si rilassano, la coscienza si spegne. Gesù non decide di dormire, semplicemente crolla.

C'è qualcosa di profondamente umano, quasi tenero, in questo Gesù che dorme profondamente mentre intorno infuria la tempesta. Non è indifferenza verso il pericolo, non è dimostrazione di potere sul creato. È semplicemente corpo esausto che ha raggiunto il limite, che si abbandona al sonno perché non può fare altrimenti.

I discepoli lo svegliano, quasi indignati: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?» (Mc 4,38). Ma forse la domanda sottintesa è un'altra: come puoi dormire in un momento così? Come può il tuo corpo abbandonarsi mentre noi siamo terrorizzati?

La risposta di Gesù – dopo aver calmato la tempesta – è significativa: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?» (Mc 4,40). Come se ci fosse un legame tra la fede e la capacità di dormire, tra l'abbandono fiducioso e il sonno tranquillo. Il corpo che si addormenta profondamente, anche nella tempesta, è corpo che si fida, che si consegna, che accetta di perdere il controllo.

C'è una teologia del sonno qui che merita attenzione. Dormire è atto di fiducia radicale. Significa chiudere gli occhi, perdere la coscienza, diventare vulnerabili, affidarsi. Ogni notte, addormentandoci, compiamo un atto di fede implicita: ci sarà un domani, ci risveglieremo, il mondo continuerà ad esistere mentre noi non ne siamo coscienti.

Il sonno di Gesù nella tempesta è icona di questa fiducia corporea assoluta. Il corpo si abbandona perché la persona si fida – del Padre, della bontà ultima del reale, del senso che c'è anche oltre la tempesta. Non è incoscienza ma fede incarnata, fiducia che si fa abbandono fisico, speranza che permette al corpo di rilassarsi nonostante tutto.

Per i giovani di oggi, spesso afflitti da insonnia e disturbi del sonno, questa immagine può essere terapeutica. L'insonnia è spesso incapacità di abbandono, bisogno di controllo che non permette al corpo di lasciarsi andare, ansia che mantiene il sistema nervoso in allerta. Educare a dormire significa educare alla fiducia, alla capacità di lasciare andare il controllo, di accettare la vulnerabilità della coscienza che si spegne.

Il corpo che dorme profondamente è corpo che dice: mi fido. Della vita, del domani, di chi veglia, di Dio. È abbandono fisico che traduce e sostiene l'abbandono spirituale. È carne che predica la fede quando la mente tace.

Pedagogia del limite: accettare la propria fragilità corporea

La fatica di Gesù è pedagogia. Insegna che il limite corporeo non è nemico da combattere ma dimensione da accogliere, non è difetto da correggere ma struttura da rispettare.

In una cultura che idolatra la performance, che spinge costantemente oltre ogni limite, che confonde la grandezza con l'illimitatezza, il corpo faticato di Gesù proclama un'altra verità: la grandezza sta nell'accogliere saggiamente i propri limiti, la forza sta nel riconoscere la propria debolezza, la maturità sta nel rispettare i ritmi che il corpo impone.

«Quando sono debole, è allora che sono forte» (2Cor 12,10). Paolo ha imparato da Gesù questa sapienza paradossale. La forza non sta nel negare la debolezza ma nell'assumerla, non nel superare il limite ma nell'abitarlo con dignità, non nel forzare il corpo oltre ciò che può ma nel riconoscere cosa può e cosa non può.

Accettare la propria fragilità corporea significa:

- Ascoltare i segnali del corpo: quando è stanco, quando ha fame, quando ha bisogno di riposo. Non sovrascrivere con la volontà ciò che il corpo comunica con chiarezza.
- Rispettare i propri ritmi: non tutti hanno le stesse riserve energetiche, non tutti possono sostenere gli stessi carichi. Conoscere il proprio corpo, i propri tempi, le proprie capacità reali.
- Alternare tensione e distensione: l'organismo non può essere sempre in modalità prestazione. Ha bisogno di fasi di recupero, di momenti di riposo vero, di pause in cui non si chiede nulla.
- Chiedere aiuto quando serve: come Gesù ha accettato l'aiuto di Simone di Cirene sulla via del Calvario, così accettare che ci sono momenti in cui il nostro corpo non ce la fa da solo e ha bisogno del sostegno di altri corpi.
- Non vergognarsi del limite: la fatica non è fallimento personale, non è segno di inadeguatezza. È semplicemente condizione umana, struttura dell'esistenza incarnata.

Per chi educa i giovani, questa pedagogia del limite è oggi cruciale. La cultura digitale ha creato l'illusione di corpi senza limiti: sempre connessi, sempre disponibili, sempre performanti. I giovani crescono con modelli di corpi perfetti, instancabili, senza cedimenti. Il risultato è spesso devastante: *burnout* precoci, disturbi alimentari, dipendenza da stimolanti, disprezzo per il proprio corpo "inadeguato".

Educare alla fragilità corporea significa:

- Mostrare modelli di persone che riconoscono i propri limiti con serenità
- Creare contesti dove il non farcela sia legittimo, non motivo di vergogna
- Insegnare pratiche di ascolto corporeo (body scan, mindfulness somatica)
- Proporre ritmi sostenibili, non carichi da supereroi
- Valorizzare il riposo non come vuoto improduttivo ma come dimensione rigenerante necessaria
- Accompagnare nell'elaborazione del lutto per il corpo ideale che non si ha, per accogliere il corpo reale con i suoi limiti

Gesù stanco insegna che anche il Figlio di Dio incarnato aveva un corpo con limiti precisi. Non poteva camminare all'infinito, non poteva predicare senza sosta, non poteva essere sempre disponibile. Doveva sedersi, appoggiarsi, dormire. E non se ne vergognava, non fingeva di poter fare altrimenti, non nascondeva la sua fatica.

Questa trasparenza corporea è già insegnamento. I giovani hanno bisogno di vedere adulti che riconoscono i propri limiti senza drammi, che si riposano senza sensi di colpa, che dicono «sono stanco» con semplicità. Hanno bisogno di capire che la fragilità non esclude dalla grandezza, che si può essere profeti anche con i piedi doloranti, che si può annunciare il Regno anche con la voce roca per la fatica.

Il corpo faticato è corpo vero, corpo onesto, corpo che non mente. E forse è proprio attraverso questa verità corporea, attraverso questo riconoscimento sereno dei propri limiti, che si può testimoniare un Dio che non chiede l'impossibile ma chiama a dare tutto ciò che si può – né più né meno.

«Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'» (Mc 6,31).

L'invito di Gesù ai discepoli appena tornati dalla missione è invito al riposo corporeo reale. Non metafora spirituale, non pausa simbolica, ma riposo fisico necessario dopo lo sforzo dell'evangelizzazione.

Il corpo che ha dato chiede di ricevere. Il corpo che si è speso chiede di rigenerarsi. Il corpo che ha camminato chiede di fermarsi. E Gesù, che conosce per esperienza diretta la fatica della missione, non solo permette ma comanda il riposo.

«Riposatevi un po'». Non indefinitamente, non per sempre, ma un po'. Il tempo necessario perché il corpo recuperi, perché le energie si ricostruiscano, perché la fatica si trasformi in esperienza assimilata invece che in trauma che distrugge.

Educare i giovani nella cultura della fatica significa insegnare questo ritmo: darsi generosamente, poi riposarsi saggiamente. Spendersi nella missione, poi rigenerarsi nel ritiro. Camminare con passione, poi sedersi con serenità. Non per calcolo utilitaristico, non per massimizzare la produttività, ma per rispettare la verità del corpo che non è macchina ma organismo vivente, che non funziona per prestazioni continue ma per cicli di espansione e contrazione, di uscita e rientro, di dono e ricarica.

Il corpo faticato che si riposa non è corpo che fallisce. È corpo che obbedisce alla propria natura, che rispetta i propri ritmi, che accoglie i propri limiti. È corpo saggio, che sa che potrà dare ancora solo se prima accetta di ricevere, che potrà servire ancora solo se prima si lascia servire dal riposo necessario.

In un mondo che glorifica l'iperattività, che premia chi dorme meno, che considera il riposo un lusso per deboli, il corpo faticato di Gesù che si siede, che si appoggia, che dorme profondamente, è profezia sovversiva. Proclama che la vita ha bisogno di pause, che la missione include il riposo, che anche Dio incarnato ha dormito – e dormendo ha insegnato che il sonno è sacro quanto la veglia, il riposo santo quanto il lavoro, la fatica accolta benedetta quanto l'energia spesa.

6. "Dormiva"

La corporeità del sonno e del riposo

Dormire è l'atto più vulnerabile che un corpo possa compiere. Significa chiudere gli occhi sul mondo, abbandonare il controllo, consegnarsi all'incoscienza. Per sei-otto ore ogni notte, il corpo umano si ritira dalla veglia, cessa di rispondere agli stimoli esterni, entra in uno stato di sospensione che assomiglia alla morte. È necessità biologica assoluta: senza sonno, il corpo e la mente collassano nel giro di pochi giorni.

Gesù dorme. Il Verbo fatto carne sperimenta questa strana condizione in cui la coscienza si spegne, in cui il corpo si abbandona, in cui la persona sembra momentaneamente cessare di essere presente a se stessa. Le sue palpebre si chiudono, il suo respiro si fa più lento e profondo, i suoi muscoli si rilassano completamente. Per alcune ore, ogni notte, Gesù non vede, non sente, non agisce. È temporaneamente assente dal mondo dei viventi.

Il sonno di Gesù non è dettaglio marginale ma dimensione essenziale dell'incarnazione. Un Dio che dorme è un Dio che ha veramente assunto la condizione umana fino in fondo, compresa questa strana necessità di spegnersi periodicamente, di sottrarsi alla realtà, di perdere il controllo. Non c'è qui finzione docetista, non c'è apparenza. È sonno vero, quello che viene quando il corpo non ne può più, quello da cui è difficile svegliarsi, quello senza il quale non si può continuare a vivere. Ma il sonno di Gesù è anche rivelazione teologica. Come dorme il Figlio di Dio incarnato? Con quale qualità di abbandono? Con quale fiducia? E cosa insegna questo dormire sulla natura del riposo, sulla necessità del ritiro, sul ritmo fondamentale di ogni esistenza incarnata?

Il sonno nella barca durante la tempesta: fiducia corporea assoluta

«Ed ecco, si sollevò in mare una tempesta così violenta che la barca era coperta dalle onde; ed egli dormiva» (Mt 8,24).

La scena ha una drammaticità cinematografica. Il lago di Galilea, noto per le sue tempeste improvvise che scendono dai monti circostanti. Le onde che si alzano rapidamente, il vento che ulula, l'acqua che comincia a invadere la barca. I discepoli – alcuni dei quali pescatori esperti – terrorizzati, che lottano per tenere l'imbarcazione a galla. E Gesù dorme.

Non è dormiveglia leggero da cui ci si sveglia al primo rumore. È sonno profondo, quel sonno che solo l'esaurimento totale produce, quello che assorbe tutto il rumore del mondo, che non reagisce

nemmeno quando la situazione diventa pericolosa. Marco aggiunge un dettaglio: «Egli se ne stava a poppa, sul cuscino, e dormiva» (Mc 4,38). Il cuscino – probabilmente il sacco di cuoio imbottito usato come sedile dal timoniere – diventa l'unico elemento di comfort in mezzo al caos.

Il corpo di Gesù è completamente rilassato. Nonostante la barca che oscilla violentemente, nonostante gli spruzzi d'acqua gelida, nonostante le urla dei discepoli, i suoi muscoli restano distesi, il suo respiro regolare, la sua coscienza immersa nel sonno. È abbandono corporeo totale, quello che accade solo quando la fatica è stata tale che il corpo semplicemente si arrende, si consegna, cessa di resistere.

C'è qualcosa di sconcertante in questo dormire nella tempesta. I discepoli quasi lo rimproverano quando finalmente lo svegliano: «Maestro, non t'importa che siamo perduti?» (Mc 4,38). Come se il dormire in quel momento fosse segno di indifferenza, di mancanza di cura, di irresponsabilità.

Ma il sonno di Gesù non è indifferenza. È fiducia incarnata. È il corpo che dice ciò che le parole non potrebbero dire altrettanto eloquentemente: mi fido. Del Padre che veglia, della bontà ultima del reale, del senso che c'è anche quando sembra che tutto vada alla deriva. Il corpo che dorme nella tempesta è corpo che ha fede – non fede cerebrale, astratta, ma fede somatica, viscerale, quella che permette ai muscoli di rilassarsi anche quando la situazione sembra disperata.

Dopo aver calmato la tempesta, Gesù chiede: «Perché avete paura? Non avete ancora fede?» (Mc 4,40). Come se ci fosse un legame diretto tra fede e capacità di dormire, tra abbandono spirituale e abbandono fisico, tra fiducia in Dio e rilassamento corporeo. Il corpo che può dormire nella tempesta è corpo abitato dalla fede, corpo che ha interiorizzato fino alle fibre più profonde la certezza che nulla può separarci dall'amore di Dio.

È lezione potente per un'epoca di insonnia diffusa. L'incapacità di dormire è spesso incapacità di fidarsi, bisogno di controllo che non permette al corpo di lasciarsi andare, ansia che mantiene il sistema nervoso in perenne stato di allerta. L'insonnia è teologia negativa incarnata: il corpo che non si fida, che non può abbandonarsi, che deve vigilare perché il mondo è percepito come minaccia costante.

Gesù che dorme nella tempesta insegna un'altra possibilità: si può chiudere gli occhi anche quando le onde sono alte, si può rilassarsi anche quando la situazione è oggettivamente pericolosa, si può dormire anche quando la logica suggerirebbe di restare vigili. Non perché la tempesta non sia reale, non perché il pericolo sia illusorio, ma perché c'è una fiducia più profonda che sostiene, un abbandono più radicale che permette al corpo di riposare anche nell'incertezza.

Per chi educa i giovani, spesso afflitti da disturbi del sonno legati all'ansia, questa immagine può essere terapeutica. Educare a dormire significa educare alla fiducia corporea, alla capacità di lasciare andare il controllo, di accettare la vulnerabilità che il sonno comporta. Significa aiutarli a scoprire che il mondo continuerà ad esistere anche mentre loro non ne sono coscienti, che non tutto dipende dalla loro vigilanza, che possono affidarsi.

Il sonno è atto di fede quotidiano. Ogni sera, addormentandoci, compiamo un atto di abbandono radicale: ci sarà un domani, ci risveglieremo, vale la pena consegnare la coscienza all'oscurità temporanea del sonno. Il corpo che dorme profondamente è corpo che crede.

Le notti in preghiera: veglia che nega al corpo il riposo

«In quei giorni egli se ne andò sul monte a pregare e passò tutta la notte pregando Dio» (Lc 6,12).

C'è un altro sonno di Gesù, o meglio, un non-sonno. Ci sono notti in cui non dorme, in cui sceglie deliberatamente di negare al corpo il riposo, di restare sveglio quando tutto in lui chiede di chiudere gli occhi. Sono le notti di preghiera, quelle che precedono decisioni importanti, quelle in cui la comunione con il Padre richiede la veglia prolungata.

La notte prima di scegliere i Dodici, Gesù passa l'intera notte in preghiera. Non è meditazione tranquilla in posizione comoda. È veglia faticosa, lotta contro il sonno che chiede i suoi diritti, corpo che deve essere forzato a restare sveglio contro la sua inclinazione naturale. Gli occhi che bruciano per la stanchezza, le palpebre che si fanno pesanti, la mente che si offusca mentre le ore notturne avanzano.

Il corpo di Gesù resiste al sonno. Non con facilità sovrumana, non perché la sua natura divina lo renda immune alla fatica. Ma con lo sforzo che costa a ogni essere umano restare sveglio quando dovrebbe dormire: pizzicandosi forse per restare vigile, camminando avanti e indietro per non cedere, bagnandosi il volto con acqua fresca, alzandosi in piedi quando la posizione seduta invita troppo al sonno.

È sacrificio corporeo autentico, questa veglia notturna. Il corpo protesta, reclama il suo diritto al sonno, invia segnali sempre più urgenti di stanchezza. Ma Gesù tiene la veglia perché ci sono momenti in cui la preghiera richiede più tempo del giorno disponibile, in cui la comunione con il Padre esige la sottrazione del riposo, in cui la ricerca della volontà divina passa attraverso la rinuncia al comfort del sonno.

Luca menziona altre occasioni: «Le folle lo cercavano, giunsero fino a lui e volevano trattenerlo perché non se ne andasse via. Egli però disse loro: "Anche alle altre città devo annunciare la buona notizia del regno di Dio; per questo sono stato mandato". E andava predicando nelle sinagoghe della Giudea» (Lc 4,42-44). Il testo non lo dice esplicitamente, ma quando andava? Probabilmente di notte, mentre gli altri dormivano, sottraendo ore al riposo per raggiungere il villaggio successivo prima dell'alba.

Il Getsemani rappresenta la veglia più drammatica. «La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me» (Mt 26,38). Gesù chiede ai discepoli di condividere la veglia, di resistere al sonno in questa notte cruciale. Ma loro non riescono: «Tornò dai discepoli e li trovò addormentati. E disse a Pietro: "Così, non siete stati capaci di vegliare con me una sola ora?"» (Mt 26,40). C'è dolore in quel rimprovero, ma anche comprensione profonda. Gesù sa quanto sia difficile resistere al sonno, quanto il corpo reclami i suoi diritti quando è sera ed è tardi. Non chiede l'impossibile, solo un'ora. Ma anche un'ora di veglia, quando il corpo chiede sonno, è sacrificio enorme.

I discepoli dormono non per mancanza d'amore ma per debolezza corporea. «Lo spirito è pronto, ma la carne è debole» (Mt 26,41). Gesù riconosce questa verità antropologica fondamentale: c'è una volontà dello spirito e c'è una volontà del corpo, e non sempre coincidono. Il corpo ha le sue leggi, le sue necessità, i suoi limiti che non si possono semplicemente ignorare con un atto di volontà spirituale.

Eppure Gesù tiene la veglia. Suda sangue ma non dorme. Prega con angoscia crescente ma non cede al sonno che darebbe almeno qualche ora di tregua dall'orrore che si avvicina. È veglia che costa, che toglie al corpo ciò di cui avrebbe disperato bisogno, che lo espone ancora più debilitato alla passione che viene.

Per chi educa, questa tensione tra sonno necessario e veglia sacrificale è delicata da trasmettere.

Non si tratta di glorificare l'insonnia, di presentare la privazione di sonno come virtù. Il corpo ha bisogno di dormire, e negarglielo sistematicamente è violenza, non ascesi. Ma ci sono momenti – rari, particolari, decisivi – in cui la veglia è chiamata, in cui il corpo è invitato a dare più di ciò che naturalmente vorrebbe, in cui il riposo viene posposto per qualcosa di più urgente.

La saggezza sta nel discernimento: quando è il momento di dormire e quando è il momento di vegliare, quando il corpo chiede legittimamente riposo e quando è chiamato a uno sforzo ulteriore. Educare i giovani a questo discernimento significa aiutarli a non cadere né nell'eccesso di chi sempre dorme troppo poco (l'insonnia come stile di vita, il sacrificio del sonno come prova di dedizione), né nell'eccesso di chi usa il sonno come fuga (l'ipersonnia come evitamento, il dormire troppo come rifiuto di affrontare la realtà).

Le notti di preghiera di Gesù mostrano che ci sono veglie necessarie, momenti in cui il corpo è chiamato a restare sveglio per qualcosa di più importante del riposo. Ma sono notti eccezionali, non la norma. Dopo la notte in preghiera sul monte, Gesù scende e riprende la sua vita normale, con i suoi ritmi di sonno e veglia. La veglia straordinaria non abolisce il sonno ordinario.

Dove posare il capo: l'assenza di un luogo stabile per il corpo

«Le volpi hanno le loro tane e gli uccelli del cielo i loro nidi, ma il Figlio dell'uomo non ha dove posare il capo» (Mt 8,20).

La risposta di Gesù a chi vuole seguirlo è sorprendentemente concreta, corporea. Non parla di rinunce spirituali, di distacchi interiori, di sacrifici astratti. Parla di un corpo senza casa, di un capo che non ha dove posarsi, di una vita nomade che non conosce la sicurezza di un letto proprio. Posare il capo. È gesto semplice, quotidiano, quello che tutti compiamo ogni sera quando andiamo a dormire. La testa che trova il cuscino, che affonda nella morbidezza, che finalmente si abbandona dopo una giornata in cui ha dovuto reggersi, mantenersi eretta, vigilare. Posare il capo è il primo movimento del riposo, il gesto che inaugura il sonno, il segnale che il corpo dà a se stesso: ora puoi rilassarti, ora sei al sicuro, ora puoi dormire.

Ma Gesù non ha questo luogo. Non ha un cuscino suo, un letto che lo aspetta, una camera dove sa che la sera potrà ritirarsi. Dorme dove capita: in casa di amici quando lo ospitano, all'aperto quando non c'è ospitalità disponibile, nella barca quando il viaggio si prolunga. Il suo sonno è sempre precario, sempre dipendente dall'accoglienza altrui, sempre esposto all'incertezza.

C'è una vulnerabilità particolare in questo non avere dove posare il capo. Significa non poter mai dire: qui è casa mia, qui sono al sicuro, qui posso rilassarmi completamente. Significa portare sempre con sé la precarietà, l'insicurezza, la dipendenza. Il corpo nomade non può radicarsi, non può costruire quella sensazione di sicurezza territoriale che viene dall'averne un luogo proprio, riconoscibile, stabile.

Questa condizione non è scelta ascetica volontaria, come se Gesù avesse potuto permettersi una casa ma preferisse non averla. È conseguenza diretta della missione itinerante. Per annunciare il Regno a tutti i villaggi della Galilea, della Giudea, della Samaria, non si può avere una base fissa. Il corpo deve seguire lo Spirito, andare dove la Parola deve essere portata, accettare l'instabilità come condizione strutturale del ministero.

Ma c'è anche rivelazione teologica in questo non avere dove posare il capo. Il Figlio dell'uomo – colui che nel libro di Daniele viene sulle nubi del cielo, figura gloriosa e potente – si identifica paradossalmente con il senza tetto, con chi non ha dimora, con il corpo precario che non sa dove dormirà stanotte. È rovesciamento radicale delle aspettative messianiche: il Re atteso è un vagabondo, il Salvatore promesso è un senzatetto.

Ogni sera, Gesù deve chiedere ospitalità. «Resta con noi» diranno i discepoli di Emmaus, rovesciando i ruoli: ora sono loro che offrono al Maestro ciò che lui ha sempre dovuto chiedere agli altri. Il corpo che chiede un tetto per la notte è corpo vulnerabile, esposto al possibile rifiuto, dipendente dalla generosità altrui.

E ci sono stati rifiuti. Quando Gesù non è accolto in un villaggio samaritano, i discepoli vogliono far scendere fuoco dal cielo (Lc 9,54). Ma il rifiuto significa anche: stanotte dormiremo all'aperto, stanotte il corpo non avrà riparo, stanotte la testa non troverà cuscino. È concretezza corporea della reiezione, non solo offesa spirituale.

Dormire all'aperto in Palestina non è romantica esperienza di campeggio. Significa freddo notturno che penetra nelle ossa, terra dura come giaciglio, rumori notturni che disturbano il sonno, insetti che mordono, rugiada che bagna i vestiti. Il corpo che dorme senza tetto è corpo esposto, indifeso, che non può riposare davvero perché deve restare parzialmente vigile contro i possibili pericoli.

Per chi educa, questa dimensione di precarietà abitativa di Gesù parla potentemente a una generazione che sperimenta crescente instabilità: giovani che non possono permettersi una casa propria, che vivono in affitto precario, che tornano a casa dei genitori, che non sanno dove saranno tra qualche mese. La fatica di non avere un luogo stabile per il corpo non è solo economica, è esistenziale: il corpo ha bisogno di un territorio sicuro, di un nido dove rilassarsi, di un luogo che riconosca come proprio.

Gesù che non ha dove posare il capo non risolve magicamente questo problema, ma lo porta dentro la storia della salvezza. Il corpo precario, il corpo senza casa, il corpo nomade non è fuori dalla

benedizione di Dio. È il corpo del Messia stesso. E questa identificazione non elimina la sofferenza della precarietà, ma la redime, le dà dignità, la include nel mistero dell'incarnazione.

Educare i giovani che sperimentano instabilità abitativa significa aiutarli a:

- Riconoscere che il bisogno di un luogo proprio non è capriccio ma necessità corporea legittima
- Non vergognarsi della vulnerabilità che viene dalla precarietà
- Scoprire forme alternative di radicamento (comunità, relazioni, pratiche) quando manca il radicamento territoriale
- Coltivare la capacità di sentirsi "a casa" anche in situazioni provvisorie
- Sviluppare resilienza senza negare la fatica che la precarietà comporta

Ma anche a chi ha la fortuna di una casa stabile, questa parola di Gesù ricorda che il vero riposo non viene dal cuscino più morbido ma dalla fiducia più profonda, che la vera sicurezza non sta nelle quattro mura ma nell'abbandono fiducioso, che si può posare il capo anche senza avere dove posarlo – se si ha qualcuno in cui posarlo.

Il sonno come morte anticipata: perdita di coscienza, vulnerabilità

«Lazzaro, il nostro amico, si è addormentato; ma io vado a svegliarlo» (Gv 11,11).

Gesù usa il sonno come eufemismo della morte, ma è molto più di un semplice modo di dire. C'è un'analogia profonda tra dormire e morire, tra il sonno quotidiano e l'ultimo sonno. Entrambi comportano perdita di coscienza, cessazione dell'attività volontaria, abbandono del controllo. Entrambi sono affidamento radicale, consegna totale.

Ogni sera, addormentandoci, moriamo un po'. La coscienza si spegne, il mondo esterno scompare, la nostra identità vigile si dissolve. Per alcune ore non siamo più "io" nel senso pieno del termine: non pensiamo, non scegliamo, non agiamo. Siamo pura biologia che si rigenera, organismo che segue i suoi cicli automatici, corpo che si ripara mentre la mente tace.

C'è qualcosa di inquietante in questa perdita quotidiana di sé. Dove va l'"io" mentre dormiamo? Chi siamo quando non siamo coscienti? Cosa garantisce che ci risveglieremo, che la coscienza tornerà, che domani mattina saremo ancora noi stessi? Il sonno è mistero antropologico, buco nero nella continuità del sé, morte provvisoria da cui ci si risveglia – ma non c'è garanzia assoluta che sarà sempre così.

Gesù sperimenta questa vulnerabilità del sonno. Ogni notte, anche lui consegna la sua coscienza all'oscurità, anche lui perde temporaneamente il controllo, anche lui si affida alla speranza che ci sarà un risveglio. Il Verbo fatto carne accetta di entrare nel buio del sonno, di attraversare quella piccola morte quotidiana, di emergere ogni mattina come da una resurrezione minore.

Ma la vulnerabilità del sonno non è solo metafisica, è anche fisica, concreta, pericolosa. Chi dorme è indifeso. Non vede i pericoli che si avvicinano, non sente i rumori che dovrebbero allertare, non può reagire prontamente alle minacce. Il corpo addormentato è corpo esposto, che si offre alla possibilità dell'aggressione, del furto, della violenza.

È per questo che si dorme in luoghi protetti, che si chiudono porte e finestre, che ci si circonda di mura. Il sonno richiede sicurezza esterna proprio perché produce vulnerabilità interna. Chi dorme deve potersi fidare che qualcuno o qualcosa veglia, che c'è protezione mentre lui non può proteggere se stesso.

Gesù dorme in questa vulnerabilità. Dorme nella barca mentre la tempesta infuria – e se la barca fosse affondata? Dorme nei villaggi attraversati – e se qualcuno lo avesse cercato per fargli del male durante la notte? Dorme nell'orto dopo l'ultima cena – e infatti arriva Giuda con la folla armata proprio mentre dorme (o almeno mentre i discepoli dormono; Gesù vegliava in preghiera).

Il Getsemani è la notte in cui la vulnerabilità del sonno diventa pericolo reale. Mentre i discepoli dormono, il tradimento si avvicina. Il sonno li rende incapaci di vegliare, di proteggere, di prepararsi. Quando finalmente si svegliano, è troppo tardi: «Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino» (Mt 26,46).

C'è un legame misterioso tra il sonno e l'arresto che segue. Come se il sonno fosse già anticipazione della passione, già forma di consegna, già modalità di abbandono. Gesù passa dalla veglia angosciata al sonno dei discepoli, dall'insonnia dell'agonia all'arresto che lo consegna alle mani dei nemici. Il corpo che non riesce a restare sveglio è già corpo che si consegna, che cessa di resistere, che accetta di essere preso.

E poi c'è il sonno definitivo, la morte vera. «Spirò» dice il testo. L'ultimo respiro, poi il silenzio. Il corpo che pende dalla croce entra nel sonno da cui – umanamente parlando – non ci si risveglia. La coscienza si spegne, non provvisoriamente come ogni sera, ma definitivamente. È il grande sonno, quello che tutte le piccole morti notturne prefiguravano.

Ma se ogni sonno è piccola morte, ogni risveglio è piccola resurrezione. E questo significa che il corpo di Gesù che si risveglia ogni mattina sta già provando, in scala minore, ciò che avverrà la mattina di Pasqua. Ogni alba che lo vede alzarsi dal sonno è profezia corporea della risurrezione, anticipazione di quel risveglio definitivo che vincerà l'ultimo sonno.

Per chi educa, questa analogia sonno-morte può essere delicata ma preziosa. Aiutare i giovani a vedere il sonno come pratica quotidiana di abbandono fiducioso, come piccolo esercizio di morte e resurrezione, può dare al dormire una dimensione spirituale che spesso manca. Non si tratta di rendere il sonno inquietante, ma di riconoscere che in questo gesto così ordinario si nasconde un mistero profondo.

Addormentarsi è fidarsi che ci sarà un domani. È accettare di perdere il controllo. È credere che la vita è più forte del buio temporaneo della coscienza. È anticipare, ogni sera, quell'ultimo abbandono che sarà la morte – e insieme celebrare, ogni mattina, quella promessa di risveglio che è la resurrezione.

Il corpo che si addormenta serenamente è corpo che ha fede. Non fede astratta, cerebrale, ma fede somatica, quella che permette ai muscoli di rilassarsi, al respiro di rallentare, agli occhi di chiudersi. È il corpo che dice: mi fido, mi affido, mi consegno. E ogni risveglio è risposta a quella fiducia, conferma che vale la pena abbandonarsi, promessa che anche dall'ultimo sonno ci sarà risveglio.

Il riposo necessario: "Venite in disparte e riposatevi un po'"

«Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: "Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'". Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare» (Mc 6,30-31).

È uno dei versetti più teneri dei vangeli. I discepoli tornano dalla missione, eccitati, probabilmente esausti, con mille cose da raccontare. E Gesù, che conosce per esperienza diretta cosa significhi dare tutto nella predicazione, non chiede altri resoconti, non impone nuovi compiti, non li invia subito altrove. Dice semplicemente: riposatevi.

Non è suggerimento vago, è comando preciso. «Venite» – iniziativa che prende lui, invito che rivolge. «In disparte» – lontano dalle folle, sottratti alle richieste, protetti dall'assedio continuo.

«Voi soli» – intimità del gruppo, esclusione temporanea degli altri, cerchio chiuso per rigenerarsi.

«In un luogo deserto» – silenzio, vuoto, assenza di stimoli. «E riposatevi» – non fate nulla, non produce, semplicemente siate e lasciate che il corpo si rigeneri.

«Un po'». Non per sempre, non a tempo indeterminato, ma un po'. Il tempo necessario perché il corpo recuperi, perché le energie si ricostruiscano, perché la fatica si trasformi in esperienza assimilata invece che in trauma che distrugge. C'è saggezza nel "un po'": né troppo poco (non si recupera davvero), né troppo (si perde lo slancio della missione).

Il testo aggiunge un dettaglio cruciale: «Non avevano neanche il tempo di mangiare». La situazione è insostenibile. Quando il servizio agli altri arriva a negare i bisogni corporei fondamentali – mangiare, riposare – non è più servizio ma autodistruzione. E Gesù lo vede, lo riconosce, interviene. C'è qui una teologia del riposo che contrasta radicalmente con la cultura della produttività continua. Il riposo non è concessione a una debolezza che sarebbe meglio superare. Non è tempo vuoto che

sottrae qualcosa alla missione. È dimensione costitutiva del ministero stesso, condizione perché il servizio possa continuare, necessità biologica e spirituale insieme.

Gesù comanda il riposo. Non lo suggerisce timidamente, non lo propone come optional per chi ne sente il bisogno. Lo ordina. Con la stessa autorità con cui comanda di annunciare il vangelo, comanda di riposarsi. Il riposo non è meno importante della missione, è parte della missione. Chi non si riposa non può servire a lungo, chi non si rigenera si consuma e poi crolla.

Il «luogo deserto» non è solo geografico. È anche psicologico, spirituale, sociale. Deserto è dove si è sottratti alle richieste, dove non si deve rispondere a nessuno, dove il corpo può semplicemente essere senza dover fare. È spazio vuoto necessario perché ci sia rigenerazione, silenzio che permette al rumore interiore di decantare, solitudine che consente alla relazione di riprendere fiato.

Ma il riposo che Gesù propone non è isolamento individualistico. «Venite... voi soli». È riposo comunitario, insieme. I discepoli si riposano in gruppo, condividono la rigenerazione, si accompagnano nel non fare nulla. Non è ciascuno nella sua camera, ciascuno con il suo relax privato. È stare insieme nel riposo, scoprire che si può essere insieme anche senza produrre, che la relazione non richiede sempre attività.

C'è pedagogia preziosa qui per chi educa i giovani in una cultura del burnout precoce. Molti adolescenti e giovani adulti oggi sperimentano livelli di stress che un tempo si vedevano solo in manager di mezza età: ansia da prestazione, sovraccarico di impegni, incapacità di fermarsi, senso di colpa quando non si è produttivi. Il risultato è spesso crollo improvviso, depressione, ritiro.

Educare al riposo significa:

- Legittimare il bisogno di fermarsi: non è debolezza, non è pigrizia, non è fallimento. È necessità corporea che va rispettata.
- Insegnare a riconoscere i segnali: quando il corpo chiede sosta, quando la mente è satura, quando lo spirito è prosciugato. Non aspettare il collasso, intervenire prima.
- Programmare il riposo: non lasciarlo al caso, non considerarlo residuale. Metterlo nell'agenda con la stessa serietà con cui si mettono gli impegni.
- Creare luoghi deserti: spazi e tempi protetti dove nessuno può chiedere nulla, dove si è irraggiungibili, dove il corpo può davvero rilassarsi.
- Distinguere riposo e intrattenimento: guardare serie TV non è necessariamente riposarsi. A volte è solo sostituzione di una fatica con un'altra. Il vero riposo comporta riduzione di stimoli, non moltiplicazione.
- Accompagnare nel non fare nulla: i giovani spesso non sanno come riposarsi davvero, temono il vuoto, riempiono ogni momento. Vanno educati alla capacità di semplicemente essere, senza produrre, senza consumare, senza doversi intrattenere.

Il riposo che Gesù comanda non è lusso per deboli ma disciplina per forti. Richiede coraggio fermarsi quando tutto spinge ad andare avanti, saggezza riconoscere i propri limiti prima che si impongano con violenza, fede credere che il mondo non crollerà se per qualche ora non siamo operativi.

E c'è anche dimensione contemplativa nel riposo. Riposarsi è già forma di preghiera, perché è affidamento, è accettazione della propria finitezza, è riconoscimento che non siamo noi a reggere il mondo. Il corpo che riposa proclama: ci sono cose più grandi di me, la vita continua anche quando io mi fermo, posso consegnarmi perché Qualcuno veglia.

Ritmo corporeo: tensione → distensione → rigenerazione

Il corpo non è macchina che funziona a ritmo costante. È organismo vivente che segue cicli, che alterna fasi diverse, che ha bisogno di ritmi. La vita corporea si svolge in onde: tensione e distensione, attività e riposo, veglia e sonno, sistole e diastole.

Gesù rispetta questi ritmi. Non è sempre in modalità predicazione, non è costantemente disponibile alle folle, non mantiene livello identico di energia dall'alba al tramonto. C'è tempo per dare e tempo

per ricaricarsi, tempo per stare con le folle e tempo per ritirarsi in solitudine, tempo per parlare e tempo per tacere, tempo per camminare e tempo per sedersi.

La giornata tipo – per quanto possiamo ricostruirla dai vangeli – alterna queste fasi. Spesso Gesù si alza molto prima dell'alba per pregare in solitudine. È tempo di raccoglimento, prima che inizi la tensione del giorno. Poi viene il ministero pubblico: predicazione, guarigioni, discussioni, incontri. È fase di massima attività, di dispendio energetico intenso, di presenza totale. Alla sera, il ritiro: a volte in casa di amici, a volte in luoghi appartati, sempre cercando quella distensione necessaria dopo la tensione del giorno.

Ma oltre al ritmo quotidiano c'è anche ritmo settimanale (lo Shabbat che Gesù osserva, giorno di riposo imposto dalla Legge), ritmo stagionale (le feste che scandiscono l'anno liturgico ebraico, occasioni di pausa dal ministero itinerante), ritmo di lungo periodo (i quaranta giorni nel deserto all'inizio del ministero, le settimane di relativa tranquillità alternate a periodi di intensità massima). Questo rispetto del ritmo non è debolezza ma sapienza. Il corpo che segue i suoi cicli naturali si mantiene sano, mentre il corpo forzato a ritmo continuo si ammala, si esaurisce, collassa. La tensione costante senza distensione produce stress cronico, esaurimento del sistema nervoso, breakdown immunologico. La distensione costante senza tensione produce atrofia, perdita di tono, incapacità di rispondere alle sfide.

La sequenza sana è: tensione → distensione → rigenerazione.

Tensione: il corpo si impegna, spende energie, affronta sfide. I muscoli si contraggono, il cuore accelera, la mente si concentra, l'organismo mobilita le sue risorse. È fase necessaria, quella in cui si vive, si agisce, si produce, si dona.

Distensione: il corpo si rilassa, abbandona lo sforzo, cessa l'attività intensa. I muscoli si allentano, il respiro rallenta, la mente si fa meno vigile, l'organismo smobilita le risorse di emergenza. È passaggio necessario dalla tensione al riposo, momento in cui si lascia andare la presa.

Rigenerazione: il corpo si ripara, ricostruisce le riserve, assimila l'esperienza. Le cellule si rinnovano, le energie si ricostruiscono, le ferite guariscono, la memoria si consolida. È fase invisibile ma cruciale, quella in cui si cresce veramente, in cui l'esperienza diventa apprendimento, in cui il consumo si trasforma in risorsa futura.

Senza distensione adeguata non c'è vera rigenerazione. Il corpo rimane in allerta, continua a consumare invece di ricostruire, logora invece di rinnovare. Senza tensione precedente la rigenerazione è vuota: non c'è nulla da assimilare, nessuna esperienza da elaborare, nessuna crescita da consolidare.

Gesù incarna perfettamente questo ritmo. Si dona completamente nella predicazione (tensione), poi si ritira per riposare (distensione), poi riprende il ministero con energie rinnovate (rigenerazione avvenuta). Non risparmia energie quando è tempo di dare, non si vergogna di ritirarsi quando è tempo di ricaricare, non forza il corpo oltre ciò che può ma lo usa pienamente dentro i suoi limiti. Per chi educa i giovani, insegnare questo ritmo è forse una delle competenze più importanti per la vita. Viviamo in una cultura che ha perso i ritmi naturali: lavoro 24/7, connessione costante, stimolazione continua, incapacità di staccare. Il risultato è generazione di giovani cronicamente stanchi ma incapaci di riposare veramente, sempre impegnati ma raramente rigenerati.

Educare al ritmo significa:

- Aiutarli a riconoscere le fasi: sei in tensione o in distensione? Hai bisogno di attivarti o di rilassarti? Stai rigenerando o stai solo consumando ulteriormente?
- Insegnare le transizioni: non si passa istantaneamente da tensione massima a riposo profondo. Servono rituali di passaggio, momenti cuscinetto, pratiche che accompagnano il corpo dal fare al non fare.
- Legittimare il tempo improduttivo: la rigenerazione sembra tempo perso a una logica produttivistica, ma è investimento necessario. Chi non si rigenera smette presto di produrre qualsiasi cosa.

- Creare ritmi sostenibili: non sprint continui ma alternanza di intensità e recupero, non maratone infinite ma cicli gestibili di impegno e pausa.
- Rispettare i ritmi individuali: non tutti hanno gli stessi cicli, non tutti si rigenerano allo stesso modo. Educare significa aiutare ciascuno a scoprire i propri ritmi naturali, non imporre ritmi standardizzati.

Il corpo di Gesù che si stanca e si riposa, che veglia e dorme, che si dona e si ritira, insegna che la vita cristiana non è eroismo sovrumano ma umanità pienamente vissuta. Non santità disincarnata che ignora i bisogni corporei, ma incarnazione totale che li rispetta e li trasfigura.

Il ritmo è preghiera corporea. Il corpo che segue i suoi cicli naturali obbedisce al Creatore che lo ha fatto così, riconosce la saggezza inscritta nella carne, si affida al disegno che lo sostiene. Tensione, distensione, rigenerazione: è trinità del movimento corporeo, danza continua della vita incarnata, liturgia silenziosa che ogni organismo celebra.

«In pace mi corico e subito mi addormento, perché tu solo, Signore, fiducioso mi fai riposare» (Sal 4,9).

Il salmista canta la serenità del sonno fiducioso. Coricarsi in pace, addormentarsi subito, riposare fidandosi: è triplice movimento del corpo che si abbandona a Dio attraverso l'abbandono al sonno. Gesù ha vissuto questa preghiera nel suo corpo. Si è coricato ogni sera, si è addormentato affidandosi al Padre, ha riposato nella fiducia che il domani sarebbe venuto. E quando non ha dormito – nelle notti di preghiera, nell'agonia del Getsemani – la veglia stessa era forma di preghiera, modo diverso di stare davanti al Padre.

Il suo corpo ha conosciuto il sonno profondo della fiducia nella tempesta e l'insonnia angosciata dell'orto. Ha sperimentato il riposo rigenerante dopo la fatica e l'impossibilità di riposare prima della passione. Ha avuto momenti in cui poteva posare il capo e momenti in cui non sapeva dove posarlo. Ha comandato il riposo ai discepoli e ha accettato di essere svegliato quando c'era bisogno.

In tutto questo, il corpo di Gesù insegna la verità del sonno umano: è necessità biologica e atto di fede insieme, è vulnerabilità da accettare e sicurezza da cercare, è piccola morte quotidiana e promessa di resurrezione, è tempo vuoto che permette la rigenerazione e spazio di abbandono che sostiene la vita.

Educare i giovani nella cultura del sonno significa restituire dignità a questa dimensione oggi spesso trascurata o violata. Dormire non è tempo perso ma tempo guadagnato, non è debolezza da nascondere ma saggezza da coltivare, non è fuga dalla vita ma condizione per viverla pienamente. Quando un giovane dice "non riesco a dormire", sta dicendo molto più di un problema tecnico. Sta dicendo: non riesco ad abbandonarmi, non mi fido abbastanza, non so come lasciare andare il controllo, ho paura del buio e della vulnerabilità. E la risposta educativa non può essere solo tecnica (igiene del sonno, routine serale), ma deve toccare la dimensione più profonda: cosa ti impedisce di affidarti? Cosa devi controllare anche di notte? Di cosa o di chi hai bisogno per sentirti abbastanza sicuro da chiudere gli occhi?

Gesù che dorme nella tempesta non offre ricetta per l'insonnia, ma offre immagine di fiducia incarnata. Il suo corpo rilassato mentre le onde si infrangono dice: si può dormire anche nella tempesta, si può riposare anche nell'incertezza, si può abbandonarsi anche quando la situazione è oggettivamente pericolosa. Non perché il pericolo sia illusorio, ma perché c'è fiducia più profonda del pericolo, abbandono più radicale della paura, pace che viene non dalle circostanze sicure ma dal Padre che veglia.

E ogni mattina, quando il corpo di Gesù si risvegliava dal sonno, era piccola Pasqua. La coscienza che ritorna, gli occhi che si riaprono, il corpo che riprende il controllo dei movimenti: è resurrezione quotidiana, promessa incarnata che la morte – anche quella definitiva – non avrà l'ultima parola.

Educare a dormire bene è educare a morire bene e a risorgere bene. Ogni sera, aiutare un giovane ad abbandonarsi al sonno è prepararlo a quel grande abbandono finale. Ogni mattina, celebrare con lui il risveglio è anticipare quella definitiva alba pasquale. Il corpo che dorme e si risveglia è corpo che si esercita, notte dopo notte, alla grande transizione che lo attende.

«In pace mi corico e subito mi addormento»: è preghiera che il corpo può dire anche quando le labbra tacciono. Il corpo che si abbandona al sonno sta pregando, sta affidandosi, sta credendo. Ogni notte, con il semplice gesto di chiudere gli occhi e lasciarsi andare, il corpo proclama la sua fede: mi fido, mi affido, mi consegno. Domani ci sarà, mi risveglierò, vale la pena dormire. E se anche questa notte fosse l'ultima, se anche questo sonno fosse quello definitivo, va bene lo stesso. Perché «tu solo, Signore, fiducioso mi fai riposare».

Il corpo di Gesù ha pregato questa preghiera ogni notte. E nell'ultima notte, quando si è addormentato davvero, del sonno senza risveglio umano, il Padre ha risposto con il risveglio pasquale. Il corpo che aveva dormito fidandosi si è risvegliato trasfigurato. La fiducia corporea è stata onorata con la resurrezione corporea. Chi si era abbandonato dormendo è stato risollevato risorgendo.

Questa è la promessa per ogni corpo che dorme: non dormirai per sempre, ti risveglierai, il sonno non vincerà. Ogni notte è prova generale per quella notte, ogni risveglio è anticipo di quel risveglio. Il corpo che impara a dormire bene impara a morire bene e a risorgere bene. E tutto comincia con il semplice gesto di posare il capo, chiudere gli occhi, lasciare andare il controllo e affidarsi.

TERZA PARTE

IL CORPO RELAZIONALE

La carne come mediazione dell'incontro

7. "Non mi trattenere"

La corporeità del contatto e della distanza

Il tatto è il senso primordiale. Prima ancora di vedere o udire, nel grembo materno, il corpo sa del contatto. La pelle è il primo confine, il primo luogo di incontro. Toccare ed essere toccati costituisce l'esperienza originaria della relazione: scoprire che non si è soli, che c'è un altro corpo oltre il proprio, che la carne può incontrare altra carne.

Gesù vive in un corpo che tocca e che è toccato. Le sue mani sfiorano, accarezzano, afferrano, sostengono. La sua pelle riceve il contatto altrui, si lascia premere, ungere, abbracciare. Il Verbo fatto carne abita la grammatica corporea del tatto, lingua universale che non ha bisogno di parole per dire vicinanza, tenerezza, guarigione, benedizione.

Ma il tatto non è neutro. Porta sempre un significato, veicola sempre un'intenzione. C'è il tocco che violenta e il tocco che cura, il contatto che invade e quello che rispetta, la mano che afferra con possesso e quella che sfiora con delicatezza. La corporeità di Gesù si rivela anche attraverso la qualità del suo toccare: come si avvicina, quando si ritrae, quale distanza mantiene, quale prossimità permette.

E c'è un mistero più profondo: il corpo risorto che stabilisce nuove regole del contatto. "Non mi trattenere", dice Gesù a Maria Maddalena nel giardino. Non più il tocco di prima, non più la vicinanza abituale. La risurrezione trasforma anche l'economia del tatto, inaugura una diversa modalità di presenza che non può essere trattenuta, posseduta, afferrata.

Toccare ed essere toccato: la reciprocità del contatto

Il tatto è sempre bilaterale. Chi tocca è anche toccato. La mano che sfiora una fronte febbricitante sente il calore della febbre sulla propria pelle. Il dito che preme una ferita percepisce il dolore che la ferita contiene. Non c'è contatto unidirezionale: ogni tocco è già dialogo, scambio, reciprocità.

Gesù tocca i corpi malati e ne è toccato. Stende la mano sul lebbroso – gesto proibito, contaminante – e la lebbra retrocede sotto quel palmo caldo. Ma è lui a voler toccare, non solo il lebbroso a essere toccato. È scelta deliberata, corpo che si avvicina a corpo escluso, pelle che cerca pelle rifiutata. «Stese la mano e lo toccò dicendo: "Lo voglio, sii purificato!"» (Mc 1,41).

La volontà precede il gesto. "Lo voglio": non è automatismo pietoso, non è dovere professionale del guaritore. È desiderio incarnato, volontà che si fa mano, intenzione che diventa contatto fisico. Il corpo di Gesù vuole toccare quello del lebbroso, non per obbligo ma per scelta.

E nel toccare, qualcosa passa. Non solo la guarigione verso il malato, ma anche l'esperienza della malattia verso il guaritore. Chi tocca un corpo sofferente ne assorbe qualcosa, ne porta via un frammento di dolore. È il rischio di ogni contatto autentico: lasciarsi attraversare dall'altro, aprirsi alla sua condizione, condividere non solo parole ma sostanza corporea.

Gesù impone le mani sui ciechi e gli occhi si aprono. Ma prima che gli occhi si aprano, c'è il gesto: le dita che cercano le palpebre chiuse, i palmi che si posano sulle orbite vuote, il calore delle mani che scaldano il buio. È tenerezza incarnata, delicatezza corporea che precede il miracolo.

«Gli pose di nuovo le mani sugli occhi ed egli ci vide chiaramente» (Mc 8,25).

Di nuovo. La prima volta non è bastata. Il cieco vede "uomini come alberi che camminano", visione confusa, incompiuta. Gesù non si accontenta del risultato parziale. Rimette le mani, riprende il contatto, insiste nella prossimità fisica fino a che la guarigione non è completa.

C'è qualcosa di profondamente umano in questa iterazione. Il corpo che guarisce non funziona come una macchina che, azionata, produce effetti standardizzati. È corpo che cerca, che prova, che riprova, che adatta il proprio tocco alle necessità dell'altro corpo. È dialogo tattile, conversazione silenziosa tra due carni che si accordano.

Ma Gesù non è solo colui che tocca. È anche colui che si lascia toccare, che permette al proprio corpo di essere raggiunto, sfiorato, premuto. E in questo lasciarsi toccare rivela un'altra dimensione della corporeità: la passività ricettiva, l'apertura al gesto altrui, la vulnerabilità che accetta di essere toccata.

La donna che tocca il mantello: il corpo come conduttore di energia

«Una donna, che aveva perdite di sangue da dodici anni, gli si avvicinò alle spalle e toccò il lembo del suo mantello. Diceva infatti tra sé: "Se riuscirò anche solo a toccare il suo mantello, sarò salvata"» (Mt 9,20-21).

È scena di contatto clandestino, furtivo. La donna non chiede permesso, non si annuncia, non domanda pubblicamente. Si avvicina da dietro, invisibile nella folla, e stende la mano verso il lembo del mantello. È tocco rubato, gesto disperato di chi sa di non avere diritto ma non può rinunciare alla possibilità di guarigione.

Il corpo di quella donna è corpo impuro secondo la legge. Le perdite di sangue la rendono ritualmente contaminante. Chiunque tocchi è contaminato, chiunque sia toccato diventa impuro. Per dodici anni ha vissuto nell'isolamento, nell'impossibilità del contatto, nella solitudine corporea che nessuna parola può colmare.

E ora stende la mano. Il dito sfiora il tessuto del mantello. È contatto mediato, indiretto – non pelle contro pelle ma stoffa contro pelle. Eppure basta. Passa qualcosa attraverso quella mediazione tessile, scorre un'energia che non ha bisogno del contatto epidermico per operare.

«E subito inaridì la fonte del suo sangue e sentì nel suo corpo che era guarita» (Mc 5,29).

Sentì nel suo corpo. La guarigione non è annuncio esterno, non è certificazione altrui. È percezione corporea immediata, sensazione fisica di qualcosa che cambia, si riordina, si pacifica. Il corpo sa di essere guarito prima che la mente lo comprenda, prima che la parola lo nomini.

Ma c'è l'altro lato del contatto. Gesù si volta.

«Gesù, essendosi accorto della forza che era uscita da lui, si voltò alla folla e disse: "Chi ha toccato le mie vesti?"» (Mc 5,30).

Forza uscita da lui. Il corpo di Gesù non è recipiente chiuso, forza impermeabile. È corpo poroso, attraversabile, da cui può uscire energia. Nel momento del contatto, anche furtivo, anche non cercato, qualcosa defluisce da lui verso l'altro corpo.

È esperienza tattile bilaterale nella sua forma più intensa. La donna tocca e riceve guarigione. Gesù è toccato e avverte l'uscita di forza. Non c'è azione senza passione, non c'è donazione senza deplezione. Chi guarisce con il proprio corpo paga un prezzo corporeo.

I discepoli non capiscono: «La folla ti stringe da ogni parte e tu dici: "Chi mi ha toccato?"» (Lc 8,45). Nella calca, tutti toccano tutti. Corpi compressi, spinti, premuti l'uno contro l'altro. Ma Gesù distingue. C'è il tocco anonimo della folla, contatto meccanico senza intenzione, e c'è il tocco personale, carico di fede, che cerca guarigione.

«Qualcuno mi ha toccato. Ho sentito che una forza è uscita da me» (Lc 8,46).

Sentito. Percezione corporea, non intuizione spirituale. Il corpo di Gesù registra il tocco significativo, lo distingue dal rumore di fondo dei contatti casuali. È corpo sensibile, finemente accordato alle intenzioni altrui, capace di discernere attraverso la pelle.

La donna si fa avanti, tremante. Confessa pubblicamente il suo gesto clandestino. E Gesù non la rimprovera per aver violato le regole dell'impurità, per averlo toccato senza permesso. La chiama "figlia", ratifica la guarigione, benedice la sua fede.

«Figlia, la tua fede ti ha salvata. Va' in pace e sii guarita dal tuo male» (Mc 5,34).

Il corpo di Gesù, in questo episodio, si rivela come conduttore di energia guaritrice. Non è statico, non è inerte. È corpo elettricamente carico, fonte di potenza che può fluire verso chi lo tocca con fede. Ma è anche corpo vulnerabile: l'uscita di forza lo depleta, gli costa qualcosa, lo tocca nella sua sostanza energetica.

Per chi educa, questa scena insegna la dignità del tocco bisognoso. La donna che tocca di nascosto non è rimproverata ma accolta. Il suo gesto disperato è riconosciuto come fede, non come violazione. I giovani che cercano contatto – anche in modi imperfetti, anche con gesti maldestri – non vanno respinti ma compresi. Il loro corpo che cerca altri corpi racconta una fame legittima di prossimità, un bisogno sano di essere toccati e di toccare.

I bambini che abbraccia: tenerezza corporea, calore fisico

«Gli presentavano dei bambini perché li toccasse, ma i discepoli li rimproverarono. Gesù, al vedere questo, s'indignò e disse loro: "Lasciate che i bambini vengano a me, non glielo impedito"» (Mc 10,13-14).

I discepoli pensano che i bambini siano troppo piccoli, troppo insignificanti per meritare l'attenzione del Maestro. Ma Gesù si indigna. È una delle rare volte in cui il Vangelo registra la sua collera, ed è per difendere il diritto dei bambini a essere toccati.

«Li abbracciava e li benediceva, imponendo le mani su di loro» (Mc 10,16).

Abbracciava. Non solo toccava, non solo imponeva le mani. Abbracciava: stringeva al petto, avvolgeva con le braccia, creava con il proprio corpo uno spazio di protezione e calore. È gesto di tenerezza massima, quello dell'abbraccio, che non lascia distanze, che annulla lo spazio tra i corpi. Il corpo di Gesù che abbraccia bambini è corpo che si china, che si mette all'altezza dei piccoli, che adatta la propria postura alla loro statura. Non sono i bambini a doversi alzare fino a lui, è lui che si abbassa fino a loro. È umiltà corporea, kénosis fisica: il corpo adulto che rinuncia alla propria posizione eretta, dominante, per incontrare il corpo infantile.

E nell'abbraccio passa calore. I corpi condividono temperatura, scambiano tepore. Il bambino sente il petto di Gesù, ascolta il ritmo del suo respiro, percepisce il battito del suo cuore. È comunicazione pre-verbale, linguaggio corporeo che dice: sei al sicuro, sei accolto, sei amato.

Le mani imposte sulla testa sono gesto benedicente, ma sono anche peso fisico, pressione tangibile. Il bambino sente quelle mani grandi sulla sua testolina, sente di essere tenuto, contenuto, custodito. È esperienza tattile di protezione che il corpo infantile comprende prima e meglio di ogni parola.

Per i bambini presentati a Gesù, quel tocco è forse il loro primo ricordo corporeo di sacralità. Non hanno ancora categorie teologiche, non comprendono discorsi dottrinali. Ma il loro corpo ricorda: c'era uno che mi ha abbracciato, c'erano mani calde sulla mia testa, c'era un petto contro cui appoggiarsi.

È pedagogia tattile, quella di Gesù con i bambini. Insegna che il corpo infantile ha bisogno di essere toccato, abbracciato, benedetto fisicamente. In una cultura sempre più touch-starved, dove il timore di inappropriate fisicità ha creato deserto di contatto, questa scena evangelica ristabilisce la verità: i piccoli hanno diritto al tocco affettuoso, all'abbraccio non ambiguo, alla vicinanza corporea rassicurante.

Chi educa giovani – che non sono più bambini ma portano ancora in sé il bambino bisognoso di abbraccio – deve saper riconoscere questa fame di contatto sano. Non si tratta di violare confini o imporre prossimità non gradita. Si tratta di creare spazi dove il corpo giovanile possa sentirsi accolto, dove il bisogno di vicinanza fisica non sia patologizzato, dove un abbraccio possa essere semplicemente un abbraccio: gesto di tenerezza, non di possesso; di benedizione, non di manipolazione.

L'unzione di Betania: lasciarsi toccare con intimità

«Mentre si trovava a Betania, in casa di Simone il lebbroso, una donna venne con un vaso di alabastro, pieno di profumo di puro nardo, di grande valore. Spezzò il vaso e versò il profumo sul suo capo» (Mc 14,3).

È scena di intimità estrema. La donna entra, si avvicina a Gesù seduto a tavola, rompe il vaso e versa il profumo preziosissimo. Non sulle mani, non sui piedi: sul capo. Il liquido oleoso scorre tra i capelli, cola sulla fronte, scivola lungo il collo.

Gesù si lascia fare. Non si ritrae, non blocca la mano della donna, non protesta per l'imbarazzo della situazione. Il suo corpo riceve quel gesto eccessivo, quel tocco che travalica le convenzioni, quella vicinanza che scandalizza i presenti.

Nel Vangelo di Giovanni, la scena si fa ancora più intima. È Maria, sorella di Lazzaro, che «prese una libbra di profumo di puro nardo, assai prezioso, ne cosparses i piedi di Gesù, poi li asciugò con i suoi capelli, e tutta la casa si riempì dell'aroma di quel profumo» (Gv 12,3).

I piedi. La parte più bassa, più umile del corpo. Maria li tocca, li unge, li asciuga con i propri capelli. È gesto che implica prostrazione fisica: deve chinarsi fino a terra, avvicinare il proprio volto ai piedi altrui, usare la propria capigliatura come asciugamano.

E Gesù permette. Il suo corpo è toccato con una modalità che va oltre il contatto terapeutico, oltre l'abbraccio fraterno. È tocco che comporta intimità, che richiede fiducia, che espone alla vulnerabilità del lasciarsi trattare il corpo con tenerezza quasi amorosa.

I presenti mormorano. Giuda protesta per lo spreco. Ma Gesù difende la donna: «Lasciatela stare; perché la infastidite? Ha compiuto un'azione buona verso di me» (Mc 14,6).

Azione buona verso di me. Non verso una causa, non verso i poveri, non verso un principio astratto. Verso il suo corpo concreto, la sua persona incarnata. C'è legittimità nel dedicare attenzione, tempo, risorse preziose al corpo di qualcuno amato. Non è sempre spreco, non è sempre egoismo. È talvolta profezia.

«In verità io vi dico: dovunque sarà proclamato il Vangelo, per il mondo intero, in ricordo di lei si dirà anche quello che ha fatto» (Mc 14,9).

Il corpo unto diventa memoria evangelica. Quel gesto tattile, quel profumo versato, quella intimità condivisa entrano nella narrazione salvifica. Non sono dettaglio marginale, colore folkloristico. Sono parte integrante della storia di Gesù: il suo corpo fu toccato così, con tale tenerezza, con tale dedizione appassionata.

E Gesù stesso interpreta: «Essa ha unto in anticipo il mio corpo per la sepoltura» (Mc 14,8). Il corpo vivo unguendo il corpo che sarà morto. Il contatto presente anticipando il contatto impossibile sul cadavere. È profezia incarnata: questo corpo che ora riceve carezze riceverà presto chiodi, questo capo che ora gocciola profumo stillerà sangue, questi piedi che ora sono baciati saranno forati.

Ma nell'essere unto, nell'accettare quel tocco profetico, Gesù insegna anche a lasciarsi amare. Non solo ad amare, non solo a dare. Anche a ricevere, a permettere che altri si prendano cura del proprio corpo, a non rifiutare per falso pudore o per idealismo astratto le attenzioni corporee che altri vogliono dedicare.

Per chi educa, questa scena è lezione di reciprocità nel contatto. I giovani devono imparare non solo a prendersi cura dei corpi altrui, ma anche a lasciarsi curare. In una cultura performativa che premia l'autosufficienza, accettare di farsi toccare con tenerezza, di ricevere cura corporea, di dipendere dall'attenzione fisica altrui può essere più difficile che dare.

Giovanni appoggiato al petto: prossimità fisica dell'amicizia

«Ora uno dei discepoli, quello che Gesù amava, si trovava a tavola al fianco di Gesù. Simon Pietro gli fece cenno di informarsi chi fosse quello di cui parlava. Ed egli, chinandosi sul petto di Gesù, gli disse: "Signore, chi è?"» (Gv 13,23-25).

L'Ultima Cena. Il momento più solenne, più carico di significato teologico. Eppure il Vangelo registra questo dettaglio tattile: Giovanni appoggiato al petto di Gesù. Non seduto educatamente a distanza, non in ascolto composto. Appoggiato, reclinato, fisicamente vicino.

È la posizione conviviale antica: si mangiava sdraiati sui triclini, appoggiati sul fianco sinistro. Chi stava al fianco di un commensale poteva naturalmente reclinarsi sul suo petto. Ma il fatto che il Vangelo lo menzioni, che lo consideri significativo, dice qualcosa della qualità di quella vicinanza. Giovanni è "il discepolo che Gesù amava". E questo amore ha anche una dimensione corporea: una prossimità fisica permessa, una vicinanza che non imbarazza, un contatto abituale che manifesta affetto. Il corpo di Gesù accoglie il corpo dell'amico, offre il proprio petto come punto d'appoggio, crea uno spazio di intimità non ambigua.

Quando Pietro vuole sapere chi è il traditore, non lo chiede direttamente a Gesù. Fa cenno a Giovanni perché lo chieda lui, approfittando della sua vicinanza corporea. È Giovanni che può chinarsi ulteriormente, avvicinare il volto all'orecchio del Maestro, sussurrare la domanda.

C'è una fiducia corporea in questa scena, una libertà nel contatto fisico che dice amicizia profonda. Gesù non ha bisogno di mantenere distanze formali, di proteggere spazi personali invalicabili. Il suo corpo può essere toccato dall'amico, può offrire sostegno fisico, può comunicare affetto attraverso la prossimità.

Per i giovani che crescono in una cultura dove il contatto fisico è spesso sessualizzato o temuto, questa immagine evangelica è liberante. Esiste la vicinanza corporea dell'amicizia, il contatto affettuoso non erotico, il corpo che si appoggia a corpo amico senza secondi fini. Giovanni sul petto di Gesù è icona di questa possibilità: l'intimità fisica può essere casta, la prossimità corporea può essere santa.

Educare significa anche aiutare i giovani a recuperare questa grammatica del contatto amicale. Non tutto tocco è seduttivo, non ogni vicinanza è erotica. Esiste il linguaggio corporeo dell'amicizia, dell'affetto fraterno, della tenerezza spirituale che si fa anche calore fisico. E imparare questo linguaggio, abitare questa possibilità, è parte della maturazione umana integrale.

Il "noli me tangere": quando il corpo risorto stabilisce nuove distanze

«Gesù le disse: "Maria!". Ella si voltò e gli disse in ebraico: "Rabbunì!" – che significa: "Maestro!". Gesù le disse: "Non mi trattenere, perché non sono ancora salito al Padre"» (Gv 20,16-17).

È l'incontro nel giardino, all'alba del primo giorno dopo il sabato. Maria Maddalena piange presso il sepolcro vuoto. Si volta e vede Gesù, ma non lo riconosce. Solo quando lui pronuncia il suo nome – "Maria!" – con quella voce che conosce, lei lo riconosce.

"Rabbunì!". E istintivamente si muove verso di lui. Il corpo che riconosce la voce amata cerca il corpo amato. Vuole toccarlo, verificare con le mani che non è apparizione, che è lui, davvero lui, tornato.

Ma Gesù dice: "Non mi trattenere". Letteralmente, in greco: *mē mou haptou*, "non continuare a toccarmi", o "non aggrapparti a me". Non è rifiuto del contatto in sé, ma del tentativo di trattenere, di possedere, di riportare la relazione ai termini pre-pasquali.

Il corpo risorto stabilisce nuove regole. Non è più il corpo accessibile di prima, quello che si poteva abbracciare, ungere, toccare a piacimento. È corpo trasformato, che appartiene già a una dimensione altra, che sta transitando verso il Padre. Toccarlo non è impossibile – Gesù inviterà Tommaso a mettere il dito nelle piaghe – ma non è più il modo primario di relazionarsi a lui.

"Non sono ancora salito al Padre". C'è un movimento in corso, una transizione ontologica che il corpo risorto sta compiendo. Non è ancora completamente "là", nel seno del Padre, ma non è nemmeno più completamente "qui", accessibile come prima. È corpo liminale, sulla soglia, che inaugura una nuova economia della presenza.

Maria deve imparare a relazionarsi diversamente. Non più attraverso il contatto fisico abituale, non più attraverso la prossimità corporea di prima. Deve passare dal toccare al credere, dal vedere al fidarsi, dalla presenza tangibile alla presenza spirituale.

Ma questa nuova distanza non è freddezza, non è abbandono. È piuttosto maturazione della relazione. Il corpo risorto non può essere posseduto, afferrato, trattenuto. Deve essere lasciato libero di salire al Padre, di compiere la sua pasqua definitiva. E solo così, paradossalmente, diventerà più presente – non più limitato a un luogo, a un tempo, a una vicinanza fisica particolare.

«Va' dai miei fratelli e di' loro: "Salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro"» (Gv 20,17).

Maria è inviata ad annunciare, non a trattenere. Deve diventare apostola, non custode. Deve portare la notizia del Risorto, non conservare gelosamente il suo corpo ritrovato.

È lezione difficile, quella del "non mi trattenere". Insegna che c'è un tempo per toccare e un tempo per lasciare andare. Che la vicinanza corporea, per quanto preziosa, non è l'ultima parola della relazione. Che il corpo amato, talvolta, deve essere lasciato partire perché possa tornare in modo più profondo, più universale, più definitivo.

Per chi educa giovani, questa scena è cruciale nell'insegnare la dinamica dell'attaccamento e del distacco. Tutti i rapporti umani vivono questa tensione: avvicinarsi e lasciare andare, toccare e distaccarsi, abbracciare e aprire le braccia. L'amore maturo sa che trattenere può soffocare, che possedere può uccidere, che la vicinanza più vera talvolta richiede distanza fisica.

I giovani devono imparare questa sapienza dell'economia affettiva: quando cercare il contatto e quando rispettare la distanza, quando abbracciare e quando lasciare liberi, quando la prossimità corporea nutre e quando diventa dipendenza patologica. Il "noli me tangere" di Gesù è maestra di questa sapienza.

Economia del tatto: vicinanza → contatto → trasformazione → distacco

Leggendo insieme gli episodi del corpo toccante e toccato di Gesù, emerge una fenomenologia del contatto che segue un arco narrativo coerente. Non è caos di gesti casuali, ma economia ordinata, pedagogia progressiva.

Vicinanza. Prima del tocco c'è l'avvicinamento. I corpi devono entrare nello spazio l'uno dell'altro, superare la distanza iniziale, attraversare l'aria che separa. Gesù si avvicina ai malati, loro si avvicinano a lui. È movimento reciproco, volontà condivisa di ridurre la separazione.

La vicinanza non è ancora contatto, ma è già relazione. Corpi che si avvicinano comunicano disponibilità, apertura, interesse. Gesù che si ferma accanto a un cieco, che rallenta il passo presso un paralitico, che si siede vicino a un peccatore, dice già con la prossimità spaziale: sei importante, meriti attenzione, non ti ignoro.

Contatto. Dalla vicinanza al tocco vero e proprio. La mano che si stende, la pelle che incontra pelle, il confine corporeo che viene attraversato. È momento delicato, che richiede consenso tacito o esplicito, che porta sempre una dose di vulnerabilità.

Gesù tocca deliberatamente, non per caso. Le sue mani cercano i corpi altrui con intenzione, si posano con delicatezza o con forza secondo il bisogno, comunicano attraverso il tatto ciò che le

parole non potrebbero dire altrettanto bene. E si lascia toccare, accoglie il contatto altrui, non si sottrae per timore o per sacralità mal intesa.

Trasformazione. Nel contatto passa qualcosa. Non è tocco neutro, aseptico, sterile. È tocco che cambia, che guarisce, che trasmette vita. Dal corpo di Gesù fluisce energia guaritrice, forza che ristabilisce, potenza che rialza. E in senso inverso, verso il suo corpo fluisce la fede altrui, il bisogno, il dolore.

Il tocco trasforma entrambi i corpi coinvolti. Chi tocca è toccato, chi guarisce spende energia, chi benedice è a sua volta benedetto dall'atto del benedire. Non c'è gerarchia assoluta nel contatto, ma reciprocità dinamica.

Distacco. Infine, la separazione. I corpi non possono restare fusi indefinitamente. Dopo il contatto viene il distacco, il ritrarsi, il ristabilimento di una distanza. Ma non è ritorno al punto di partenza. È distanza trasformata, spazio nuovo che tiene memoria del contatto avvenuto.

"Non mi trattenere" è la parola che inaugura il distacco necessario. Dopo aver toccato, dopo essere stati toccati, si deve lasciare andare. L'altro deve poter partire, continuare il suo cammino, non essere posseduto o trattenuto. Il contatto vero libera, non imprigiona. Il tocco autentico rende capaci di distanza, non crea dipendenza.

Questa economia del tatto è pedagogia corporea integrale. Insegna che:

- La vicinanza va cercata attivamente, non capita per caso
- Il contatto richiede rispetto e consenso
- Toccare ed essere toccati trasforma sempre entrambi
- Il distacco è parte naturale e sana della relazione corporea

Per educare i giovani alla corporeità relazionale, bisogna accompagnarli attraverso questi quattro movimenti. Aiutarli a:

- Avvicinarsi ai corpi altrui con rispetto, senza paura ma senza invadenza
- Toccare con delicatezza e forza appropriate, secondo il bisogno
- Lasciarsi toccare senza difese eccessive né apertura indiscriminata
- Distaccarsi senza fuggire, lasciare andare senza abbandonare

Il corpo di Gesù è maestro in questa pedagogia. Ogni suo gesto tattile insegna la giusta misura, la distanza appropriata, il tempo opportuno. Non è corpo che invade né corpo che rifiuta. È corpo che entra in relazione, che tocca e si lascia toccare secondo la verità di ogni situazione, che trasforma attraverso il contatto e poi libera attraverso il distacco.

«Non abbiate paura» (Mt 28,10).

Sono le prime parole del Risorto alle donne che corrono dal sepolcro vuoto. Non abbiate paura. Paura di cosa? Forse paura di toccare il corpo risorto, di avvicinarsi a quella carne trasfigurata, di entrare in contatto con il mistero.

Ma il Risorto dice: non temete. Sono ancora corpo, anche se trasformato. Sono ancora toccabile, anche se in modo nuovo. La mia corporeità non è abolita dalla risurrezione ma trasfigurata.

I giovani di oggi crescono in una doppia paura corporea. Da un lato, paura del contatto fisico – che ogni tocco possa essere frainteso, che ogni vicinanza sia sospetta, che il corpo sia campo minato di ambiguità. Dall'altro, paura della distanza – che non essere costantemente connessi significhi essere abbandonati, che lo spazio tra i corpi equivalga a vuoto relazionale.

Gesù insegna un'altra via. Il suo corpo tocca senza possedere, si lascia toccare senza essere violato, crea vicinanza senza fusione, stabilisce distanza senza freddezza. È corpo libero, che entra in relazione senza perdere identità, che si dona senza annullarsi, che accoglie senza essere invaso. Educare la corporeità relazionale dei giovani significa aiutarli a trovare questo equilibrio mobile tra vicinanza e distanza, contatto e rispetto, prossimità e libertà. Significa insegnare che il corpo non è né fortezza inespugnabile né terra di conquista, ma soglia: luogo dove io e tu ci incontriamo, ci tocchiamo, ci trasformiamo, e poi ci lasciamo liberi.

Il corpo di Gesù – toccante e toccato, vicino e distante, presente e oltre – è mappa per questa navigazione difficile. Ogni suo gesto tattile traccia coordinate, indica direzioni, suggerisce possibilità. Chi educa portando i giovani a contemplare questa corporeità evangelica offre loro qualcosa di più prezioso di regole astratte: offre un corpo vissuto che mostra come abitare la carne relazionale con verità, tenerezza e libertà.

«Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa, come vedete che io ho» (Lc 24,39).

Il Risorto invita i discepoli spaventati a toccarlo, a verificare con le mani la realtà della sua carne. Non è fantasma, non è illusione. È corpo, anche se trasfigurato. È carne, anche se glorificata. In un tempo che virtualizza sempre più le relazioni, che sostituisce il contatto con lo schermo, che riduce il tocco a emoji, questa affermazione del Risorto risuona come provocazione. Il corpo conta. La carne è reale. Il tocco non può essere completamente sostituito da nessuna mediazione tecnologica.

I giovani hanno diritto a corpi toccabili e toccanti, a relazioni incarnate, a prossimità fisica non virtuale. Hanno diritto a imparare la grammatica del tatto – quella lingua universale che la specie umana parla da sempre, che precede ogni altro linguaggio, che dice cose che le parole non possono dire.

E hanno diritto a maestri che conoscano questa grammatica, che sappiano toccare con rispetto e lasciarsi toccare con fiducia, che insegnino attraverso il proprio corpo relazionale come abitare la vicinanza senza paura e la distanza senza freddezza.

Il corpo di Gesù – abbracciante e abbracciato, ungente e unto, toccante e toccato – resta il testo fondamentale di questa pedagogia incarnata. Chi lo legge con attenzione, chi lo contempla con tutto il proprio corpo, chi si lascia istruire dalla sua economia del tatto, impara a vivere la propria corporeità relazionale come luogo santo: dove l'umano incontra l'umano, dove la carne fa spazio alla carne, dove il tocco diventa sacramento della presenza.

«Uno di voi mi tradirà» disse, e mentre lo diceva i corpi dei discepoli si irrigidirono, si allontanarono impercettibilmente l'uno dall'altro. Ma Giovanni rimase appoggiato al suo petto, sentendo sotto la guancia il battito accelerato del cuore del Maestro. In quel tocco non c'era risposta alle domande che tumultuavano nella stanza, ma c'era qualcosa di più antico e più vero: la certezza che un corpo può appoggiarsi a un altro corpo, che la vicinanza fisica dice ciò che le parole non sanno dire, che esistono petti su cui posare la testa quando il mondo diventa incomprensibile.

Educare i giovani al contatto significa innanzitutto educarli a riconoscere il bisogno – loro e altrui – di essere toccati. In una cultura che ha paura del corpo, che sospetta ogni vicinanza, che protegge con barriere sempre più alte lo spazio personale, il gesto di Gesù che abbraccia bambini, che si lascia ungere i piedi, che offre il petto all'amico, diventa rivoluzionario. Non tutto tocco è violazione. Non ogni vicinanza è minaccia. Esiste la tenerezza corporea, esiste il calore fisico dell'amicizia, esiste il linguaggio silenzioso delle mani che benedicono.

Ma educare al contatto significa anche educare al distacco. "Non mi trattenerne" è parola difficile per chi ama, ma è parola necessaria. Insegna che l'altro non può essere posseduto, che la vicinanza ha i suoi tempi e i suoi ritmi, che talvolta amare significa aprire le mani e lasciare andare. I giovani devono imparare questa doppia sapienza: cercare il tocco quando nutre, accettare la distanza quando libera. Perché la corporeità matura non è né fusione né separazione assoluta, ma danza continua di avvicinamenti e distacchi, di contatti che trasformano e di distanze che permettono al trasformato di diventare se stesso.

8. "Sentiamo il suo odore"

La corporeità sensoriale: profumi e fetori

L'olfatto è il senso più antico, più viscerale, più involontario. Non possiamo chiudere il naso come chiudiamo gli occhi, non possiamo smettere di respirare senza morire. Gli odori ci invadono, penetrano nei polmoni, raggiungono direttamente il sistema limbico dove risiedono memoria ed emozione. Un profumo può riportarci indietro di decenni in un istante, un fetore può provocare nausea immediata, fisica, incontrollabile.

È il senso più intimo e più trascurato. La cultura occidentale, ossessionata dalla vista, ha progressivamente rimosso l'olfatto dal campo della conoscenza degna. Si guarda, si ascolta, eventualmente si tocca. Ma annusare sembra animale, primitivo, imbarazzante. Eppure il corpo umano emana odori, continuamente, inevitabilmente. La pelle trasuda, i pori secernono, il sudore si mescola ai batteri. Ogni corpo ha il suo odore caratteristico, inconfondibile per chi sa riconoscerlo. Gesù aveva un odore. Il Verbo fatto carne non era presenza astratta, spirito invisibile che aleggiava senza lasciare traccia olfattiva. Era corpo che camminava sotto il sole della Palestina, che sudava, che si sporcava di polvere, che emanava l'odore particolare della sua pelle, del suo sudore, della sua fatica. Chi gli stava vicino sentiva il suo profumo umano, ne percepiva la presenza anche prima di vederlo, ne conservava nella memoria olfattiva la traccia indelebile.

Ma il corpo di Gesù fu anche corpo unto di profumi preziosi, corpo che portava il lezzo della morte altrui, corpo preparato per la sepoltura con aromi. La sua corporeità attraversò l'intera gamma olfattiva dell'esistenza umana, dal profumo più sublime al fetore più insopportabile. E in questa traversata olfattiva si rivela qualcosa di essenziale sul mistero dell'incarnazione: Dio ha accettato non solo di essere visto e toccato, ma anche di essere annusato.

Il profumo del nardo prezioso: il corpo unto, preparato

«Maria allora prese trecento grammi di profumo di puro nardo, assai prezioso, ne cosparses i piedi di Gesù, poi li asciugò con i suoi capelli, e tutta la casa si riempì dell'aroma di quel profumo» (Gv 12,3).

La scena è carica di sensorialità corporea. Maria non pronuncia parole, non fa discorsi teologici. Agisce con il corpo: prende l'ampolla, la rompe, versa l'olio profumato. Le sue mani toccano i piedi di Gesù, li massaggiano, li cospargono del nardo prezioso. I suoi capelli – simbolo della femminilità, della bellezza fisica – diventano asciugamano, tessuto che assorbe l'unguento in eccesso.

Il profumo si diffonde. Non rimane confinato al corpo di Gesù, non resta segreto tra lui e Maria. Invade l'ambiente, penetra nelle narici di tutti i presenti, si impone alla percezione olfattiva senza chiedere permesso. L'odore non conosce barriere, non rispetta distanze. Chi è nella casa deve sentirlo, volente o nolente.

È gesto di spreco scandaloso. Trecento grammi di nardo puro valgono l'equivalente di un anno di salario per un operaio. Una fortuna liquefatta, versata sui piedi di un uomo. Giuda protesta: «Perché non si è venduto questo profumo per trecento denari e non si sono dati ai poveri?» (Gv 12,5). È obiezione ragionevole, economicamente sensata, eticamente difendibile.

Ma Gesù difende Maria: «Lasciala fare, perché ella lo conservi per il giorno della mia sepoltura» (Gv 12,7). Il profumo non è spreco ma preparazione. Il corpo di Gesù viene unto in anticipo, preparato per la morte che si avvicina. L'odore dolce del nardo è già odore funebre, anticipazione degli aromi che copriranno il cadavere.

C'è qualcosa di profondamente corporeo in questo gesto. L'unzione non è simbolo astratto, è olio vero che tocca pelle vera, che penetra nei pori, che lascia traccia olfattiva duratura. Il corpo di Gesù, dopo quell'unzione, porta su di sé l'odore del nardo. Quando cammina, quando si muove, quando qualcuno gli si avvicina, quel profumo lo precede, lo annuncia, lo identifica.

È anticipazione della sua dignità regale. I re venivano unti, il loro corpo consacrato dall'olio profumato. Ma Gesù viene unto non per regnare da vivo, bensì per essere sepolto da morto. È

regalità capovolta: il profumo prezioso non celebra il trionfo ma prepara il cadavere. Il corpo unto è corpo destinato alla tomba.

Eppure proprio in questo gesto di preparazione funebre c'è bellezza, c'è tenerezza, c'è amore che si fa concreto. Maria non può impedire la morte di Gesù, non può fermare gli eventi che si stanno mettendo in moto. Ma può offrire al suo corpo questo ultimo dono: l'odore dolce che lo accompagnerà fino alla fine, il profumo che renderà meno intollerabile l'odore della morte che verrà.

Per chi educa, l'unzione di Betania rivela la dignità sacra del corpo umano. Ogni corpo merita cura, attenzione, profumo. Non solo il corpo bello, giovane, sano. Anche – e forse soprattutto – il corpo che si avvicina alla fine, il corpo vulnerabile, il corpo destinato a morire. L'odore prezioso non è riservato ai vincitori, ma offerto a chi sta per perdere tutto.

Insegnare ai giovani a prendersi cura del proprio corpo e del corpo altrui con questa qualità di attenzione – generosa, non calcolante, capace di "spreco" amorevole – significa educarli contro la cultura dello scarto. Il corpo non è macchina da ottimizzare, non è strumento da rendere efficiente. È carne da ungere con tenerezza, da profumare con amore, da preparare per il mistero che lo attende.

L'odore del sudore nelle camminate: la corporeità faticosa

Gesù camminava. Molto. Per le strade polverose della Galilea, lungo i sentieri sassosi della Giudea, attraverso il deserto, sotto il sole che brucia. Il suo corpo si muoveva nello spazio, consumava energie, produceva calore, sudava.

Il sudore è fenomeno corporeo inevitabile. Quando i muscoli lavorano, quando il corpo si surriscalda, le ghiandole sudoripare secernono liquido per raffreddare la pelle attraverso l'evaporazione. Ma questo liquido non è inodore: contiene sali, proteine, urea. A contatto con i batteri della pelle, produce odore caratteristico, inconfondibile.

L'odore del sudore è antico quanto l'umanità. È odore del corpo che lavora, che si affatica, che si muove. Nelle culture che privilegiano la pulizia cosmetica, il sudore viene percepito come imbarazzo, qualcosa da nascondere, da mascherare con deodoranti e profumi artificiali. Ma in una società contadina come quella della Palestina del primo secolo, l'odore del sudore era semplicemente parte della vita quotidiana.

Gesù sudava camminando. Dopo ore di cammino sotto il sole, la sua tunica si impregnava di quel particolare odore acido del corpo affaticato. Chi gli camminava accanto lo sentiva, chi gli si avvicinava lo percepiva. Non era odore disgustoso – era odore umano, normale, segno di un corpo vivo che funziona come deve funzionare.

C'è qualcosa di rivelatore in questo odore della fatica. Il corpo che suda confessa la propria materialità, la propria dipendenza dai processi biochimici, la propria non-onnipotenza. Il Verbo fatto carne non attraversa la Palestina come presenza eterea che fluttua senza toccare terra.

Cammina, si stanca, suda. Il suo corpo reagisce allo sforzo esattamente come ogni altro corpo umano.

L'odore del sudore è anche odore della prossimità. Per sentirlo bisogna essere vicini, condividere lo stesso spazio ristretto. È intimità involontaria, quella dell'odore corporeo che non si può nascondere. I discepoli che camminavano con Gesù, che dormivano negli stessi luoghi, che dividevano gli spazi ristretti delle case palestinesi, conoscevano il suo odore quotidiano. Non solo la sua voce, non solo i suoi gesti, ma anche il profumo caratteristico del suo corpo affaticato.

Questa dimensione olfattiva della sequela è stata rimossa dalla spiritualità disincarnata. Seguire Gesù viene descritto come adesione intellettuale, come scelta morale, come conversione interiore. Tutto vero. Ma seguire Gesù era anche camminare dietro a un corpo che sudava, respirare l'aria che portava il suo odore, percepire la sua presenza fisica anche attraverso l'olfatto.

Per chi educa, riconoscere la normalità del sudore significa educare al realismo corporeo. I giovani hanno corpi che sudano, che emanano odori, che si sporcano. Non è difetto da vergognarsi, non è

imperfezione da nascondere ossessivamente. È semplicemente corporeità in azione, vita che si manifesta attraverso processi biologici normali.

Certo, l'igiene è importante, la cura del corpo è necessaria. Ma dev'essere cura che rispetta la natura del corpo, non tentativo di cancellarne le tracce. Il corpo che suda testimonia di essere vivo, di muoversi, di impegnarsi. L'odore della fatica è odore degno, odore che racconta uno sforzo reale, un'energia spesa.

Educare i giovani a non vergognarsi del proprio sudore – letteralmente e metaforicamente – significa educarli ad accettare i segni della propria umanità lavorante. Il corpo che si affatica per camminare, per studiare, per servire, lascia tracce olfattive. E va bene così. Anche Gesù le lasciava.

Il lezzo di Lazzaro: affrontare il disgusto corporeo della morte

«Signore, manda già cattivo odore: è lì da quattro giorni» (Gv 11,39).

Marta lo dice senza giri di parole. Il cadavere di suo fratello sta decomponendosi. Nella tomba chiusa, nel clima caldo della Giudea, i processi di putrefazione sono già avanzati. Aprire quella tomba significa esporsi a un fetore insopportabile, quello della carne che si disfa, delle proteine che si decompongono, dei gas che si liberano.

L'odore della morte è l'odore più disgustoso che un essere umano possa percepire. È reazione biologica profonda, istintiva: quel fetore segnala pericolo, contaminazione, necessità di allontanarsi. Il naso si contrae involontariamente, lo stomaco si rivolta, il corpo intero rifiuta quella presenza olfattiva insopportabile.

Ma Gesù ordina: «Togliete la pietra» (Gv 11,39). Non si lascia fermare dal disgusto prevedibile, non accetta che il fetore sia barriera invalicabile. Il corpo morto di Lazzaro, con tutto il suo lezzo, deve essere raggiunto. La tomba deve essere aperta, l'odore deve essere affrontato.

Quando la pietra viene rotolata via, il fetore invade l'aria. È ondata olfattiva che aggredisce le narici di tutti i presenti. Non c'è modo di evitarlo, non c'è possibilità di respirare senza essere contaminati da quell'odore di decomposizione. Chi è lì deve sopportarlo, deve attraversarlo, deve accettare che il proprio corpo sia invaso da quella presenza insopportabile.

Gesù grida: «Lazzaro, vieni fuori!» (Gv 11,43). La voce penetra nella tomba, raggiunge il cadavere che già puzza. E il corpo morto si muove, esce, ancora avvolto nelle bende, ancora portatore del proprio odore di morte. Il miracolo non cancella istantaneamente il fetore. Lazzaro risorto deve ancora essere liberato dalle bende, deve ancora essere pulito, deve ancora tornare a odorare come corpo vivo.

C'è qualcosa di profondamente realistico in questo racconto. La risurrezione non è magia che fa sparire le tracce corporee della morte. È intervento che restituisce vita, ma attraversando la morte, non scavalcandola. Il corpo che torna in vita porta ancora su di sé i segni – anche olfattivi – di dove è stato.

Per Gesù, il lezzo di Lazzaro non è ostacolo insormontabile. È parte della realtà da affrontare. Il corpo morto puzza: è fatto. Ma proprio quel corpo puzzolente deve essere richiamato alla vita. Il disgusto non giustifica l'abbandono, non autorizza la fuga. L'amore deve essere più forte del ribrezzo, la compassione deve vincere la nausea.

È lezione antropologica fondamentale. Ogni corpo umano, prima o poi, puzzerà. La decomposizione è destino biologico inevitabile. Rimuovere questa verità, nasconderla dietro pratiche funebri che mascherano il fetore, non la elimina. Il corpo morto emana odore insopportabile: è realtà da guardare in faccia.

Ma guardare in faccia la morte non significa arrendersi ad essa. Gesù accetta che la tomba venga aperta, accetta di essere esposto all'odore della decomposizione, proprio perché intende vincere quella decomposizione. Il fetore non ha l'ultima parola. La vita può irrompere anche lì, anche nel cuore del lezzo mortale.

Per chi educa, l'episodio di Lazzaro insegna ad accompagnare i giovani anche nelle esperienze di morte – concrete e simboliche – senza fuggire davanti al disgusto. Quando un corpo si ammala gravemente, quando un anziano muore, quando la decomposizione diventa realtà visibile e olfattiva,

la tentazione è proteggere i giovani dall'esposizione. Ma proteggerli troppo significa privarli della possibilità di imparare che l'amore può essere più forte del ribrezzo.

Educare significa anche educare al disgusto superato per amore. Il corpo malato puzza, il corpo morente emana odori difficili, il corpo che si spegne perde il controllo delle proprie funzioni. Chi ama davvero non fugge, resta. Respira lo stesso, anche se l'odore è insopportabile. Tocca lo stesso, anche se il disgusto è forte. Accompagna lo stesso, perché l'amore vale più del comfort olfattivo.

I profumi della sepoltura: aromi che coprono la decomposizione

«Portando circa trenta chili di una mistura di mirra e di aloe» (Gv 19,39).

Nicodemo arriva al tramonto, quando il corpo di Gesù viene deposto dalla croce. Porta una quantità enorme di aromi: mirra e aloe, resine profumate che verranno mescolate con oli e spalmate sul cadavere. È usanza funebre ebraica, tentativo di rendere meno intollerabile l'odore della decomposizione che inevitabilmente verrà.

Il corpo di Gesù viene avvolto in bende di lino, alternate a strati di aromi. Ogni parte del corpo – braccia, gambe, torso, testa – viene fasciata strettamente, impregnata di profumi. L'obiettivo non è l'imbalsamazione egiziana, che rallentava chimicamente la putrefazione. È piuttosto una copertura olfattiva: gli aromi forti dovrebbero mascherare, almeno per qualche giorno, l'odore della carne che si decompone.

Ma c'è qualcosa di struggente in questo gesto. Sappiamo – loro non lo sapevano ancora – che quel corpo non si decomporrà. Quegli aromi preziosi, quella cura amorevole nel preparare il cadavere, quella fatica di avvolgere in fretta un corpo torturato prima che inizi il sabato, sono gesti che la risurrezione renderà inutili. Il corpo che stanno profumando non rimarrà nella tomba abbastanza a lungo da puzzare.

Eppure i gesti restano importanti. Nicodemo e Giuseppe di Arimatea non sanno della risurrezione che verrà. Loro vedono solo un cadavere, un uomo che amavano ora ridotto a carne morta che presto comincerà a emanare fetore. E decidono che quel corpo merita l'onore degli aromi costosi, la dignità dei profumi preziosi, la cura delle bende accuratamente avvolte.

È rivelazione dell'antropologia funebre: anche il corpo morto merita rispetto, cura, profumo. Non è spazzatura da eliminare in fretta, non è materia inerte da smaltire con efficienza. È stato corpo di una persona amata, luogo dove ha abitato una vita unica e irripetibile. Merita l'ultimo dono del profumo, l'ultima carezza delle mani che avvolgono, l'ultimo atto di tenerezza prima che la decomposizione faccia il suo corso.

Le donne che vanno alla tomba all'alba del primo giorno della settimana portano altri aromi (Lc 24,1). Vogliono completare l'unzione funebre, interrotta dalla fretta del venerdì sera. Spezie aromatiche, oli profumati: tutto ciò che serve per rendere quella morte meno insopportabile, almeno olfattivamente.

Ma trovano la tomba vuota. Gli aromi che portano non serviranno. Il corpo che volevano profumare non c'è più. «Perché cercate tra i morti colui che è vivo?» (Lc 24,5). La domanda dell'angelo spiazza: stavano cercando un cadavere da profumare, trovano invece l'annuncio di una vita che è tornata.

Gli aromi rimangono lì, inutilizzati. Le bende che erano state impregnate di mirra e aloe giacciono nella tomba, vuote. Il profumo è rimasto, ma il corpo è altrove. È immagine potente: la risurrezione non ha bisogno di aromi che mascherino il fetore, perché il corpo risorto non si decompone. È vita nuova, che ha attraversato la morte ma non è rimasta prigioniera della corruzione.

Per chi educa, la cura funebre del corpo di Gesù insegna il valore dei gesti di tenerezza anche apparentemente inutili. Non sappiamo sempre cosa accadrà. Non possiamo sempre prevedere se i nostri gesti avranno senso o saranno resi inutili dagli eventi. Ma la cura amorevole del corpo – vivo o morto – non è mai veramente inutile. È affermazione di dignità, testimonianza di valore, sacramento di amore che non si arrende nemmeno davanti alla morte.

Educare i giovani al rispetto per i morti, alla cura dei corpi che non ci sono più, alla pietà funebre, significa educarli a riconoscere che ogni corpo umano ha portato una persona, ha ospitato una

storia, merita onore fino all'ultimo. Anche se puzzerà, anche se si decomporrà, anche se tornerà polvere. Il profumo che gli offriamo è testimonianza che quella carne è stata amata.

Il corpo trasfigurato: quando la carne emana luce invece di odore

«Il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce» (Mt 17,2).

Sul monte della Trasfigurazione accade qualcosa di radicalmente inedito: il corpo di Gesù cambia. Non è trasformazione esteriore, costume che viene cambiato. È metamorfosi che parte da dentro, che trasfigura la carne stessa. Il volto emana luce, le vesti diventano bianche di un candore che non è tinta ma luminosità.

Non viene menzionato esplicitamente l'odore. Ma possiamo immaginare che un corpo così trasfigurato non emani più odore corporeo normale. La luce che irradia dalla carne è fenomeno che va oltre i sensi ordinari. Pietro, Giacomo e Giovanni sono spaventati, attratti, disorientati.

Vorrebbero restare lì, costruire tende, fermare quell'istante straordinario.

Il corpo trasfigurato è anticipazione del corpo risorto. È *preview* della carne trasformata dalla gloria divina, della materialità non abolita ma glorificata. Gesù non diventa spirito puro, non abbandona la corporeità. Ma la sua carne diventa trasparente alla luce divina che la abita, diventa luminosa di una luminosità che non viene da fuori ma sgorga da dentro.

Quando la luce emana dalla carne, forse l'odore corporeo normale viene come assorbito, trasfigurato anche lui. Il sudore, la polvere, il normale odore umano lasciano spazio a qualcos'altro – non odore ma presenza, non profumo ma gloria. È corporeità che va oltre se stessa pur rimanendo corporeità. La Trasfigurazione dura poco. Poi il corpo di Gesù torna normale: il volto riprende il suo aspetto quotidiano, le vesti tornano a essere semplice tessuto. Ma i discepoli hanno visto. Hanno intravisto la destinazione finale della carne: non l'abolizione ma la glorificazione, non la fuga dal corpo ma la sua trasfigurazione nella luce.

C'è qui fondamento per una teologia dell'odore escatologica. Il corpo risorto, il corpo glorioso, il corpo della vita eterna non emanerà più gli odori della biologia terrena. Non perché diventerà incorporeo, ma perché la sua corporeità sarà trasfigurata. Come la luce sostituisce l'opacità visiva, forse una presenza più sottile sostituirà l'odore corporeo.

Ma questa trasformazione non cancella la dignità del corpo presente. Anzi, la conferma. Solo perché il corpo è reale, materiale, biologico, può essere trasfigurato. La glorificazione non è negazione della corporeità ma suo compimento. Il corpo che ora suda, puzza, si sporca, è lo stesso corpo destinato a brillare di luce. Non altro corpo, lo stesso – ma trasformato.

Per chi educa, la Trasfigurazione è promessa e speranza. I corpi dei giovani, con tutti i loro odori, le loro imperfezioni, le loro limitazioni biologiche, non sono condannati a restare così per sempre. Sono destinati alla trasfigurazione, alla gloria, alla luce. Ma il cammino verso quella destinazione passa attraverso l'accettazione piena della corporeità presente.

Non si arriva al corpo glorioso disprezzando il corpo terreno. Si arriva accettandolo, curandolo, amandolo nella sua concretezza presente. Il corpo che suda è chiamato a diventare corpo che splende. Ma per arrivarci deve essere pienamente vissuto, non negato, non rimosso, non disprezzato. La luce non cancella la carne, la trasfigura.

Dimensione olfattiva: il senso dimenticato della rivelazione

L'olfatto è il senso più trascurato dalla teologia cristiana. Ci sono trattati sulla visione di Dio, sulla parola che si ascolta, sul contatto con il sacro. Ma sull'odore della santità, sulla dimensione olfattiva della rivelazione, il silenzio è quasi totale. Eppure la Scrittura non ignora gli odori.

Il Levitico prescrive minuziosamente gli aromi degli incensi da bruciare nel tempio (Es 30,34-38).

Il Cantico dei Cantici è pervaso di profumi: nardo, mirra, incenso, tutti i balsami del mercante (Ct 4,14). Paolo parla del «profumo della conoscenza di Cristo» che i credenti diffondono nel mondo (2Cor 2,14). L'Apocalisse descrive le coppe d'oro piene di profumi che sono le preghiere dei santi (Ap 5,8).

L'olfatto è senso della presenza invisibile. Possiamo sentire l'odore di qualcuno anche se non lo vediamo, anche se è dietro di noi, anche se è nell'altra stanza. L'odore annuncia l'arrivo, testimonia la presenza, permane dopo la partenza. È traccia corporea che resta nell'aria quando il corpo stesso se n'è andato.

Gesù ha lasciato tracce olfattive. Chi lo ha incontrato ne ha sentito l'odore – del suo corpo quotidiano, del suo sudore, del nardo prezioso che lo ungeva. Dopo la sua morte, le bende nella tomba vuota portavano ancora il profumo degli aromi funebri. Anche quando il corpo non c'era più, l'odore testimoniava: qui c'è stato qualcuno, qui è accaduto qualcosa.

Forse è proprio questa persistenza dell'odore che lo rende senso teologicamente significativo. La presenza può essere invisibile eppure percepibile. Dio può non essere visto eppure essere "sentito" – non solo emotivamente ma sensorialmente, attraverso i segni corporei che lascia nell'aria, nella memoria olfattiva di chi ha incontrato.

Per chi educa, recuperare la dimensione olfattiva significa educare all'attenzione sensoriale completa. I giovani crescono in ambienti sempre più deodorizzati, artificialmente profumati, dove gli odori corporei naturali vengono sistematicamente mascherati. È impoverimento sensoriale che rischia di diventare impoverimento antropologico.

Educare all'olfatto significa:

- Aiutare a riconoscere gli odori naturali del proprio corpo senza vergogna
- Insegnare a distinguere profumi e fetori come indicatori di situazioni reali
- Valorizzare la memoria olfattiva come forma di conoscenza e ricordo
- Recuperare la dignità degli aromi nelle pratiche religiose e comunitarie
- Accettare che la vita corporea comporta odori, alcuni piacevoli altri meno

Il corpo di Gesù ha attraversato tutti gli odori dell'esistenza umana: il profumo del nardo, il sudore della fatica, il lezzo della morte altrui, gli aromi della sepoltura, forse la luce inodore della trasfigurazione. È pienezza sensoriale dell'incarnazione: Dio non ha solo guardato e ascoltato, ha anche annusato. Ha emanato odori, ha respirato fetori, ha conosciuto attraverso il naso la realtà materiale del mondo.

«Come profumo di incenso si diffonda il nostro ricordo» (Sir 49,1).

La memoria ha odore. I ricordi più vividi sono spesso quelli legati a un profumo particolare: la casa della nonna, il mare dell'infanzia, il giardino di primavera. L'olfatto bypassa la razionalità e raggiunge direttamente il cuore, dove le emozioni e i ricordi si intrecciano.

Il corpo di Gesù, con tutti i suoi odori, è diventato memoria vivente per chi lo ha conosciuto. Il profumo del nardo sulle sue mani, l'odore del suo sudore nelle camminate condivise, persino il fetore delle tombe che ha osato aprire – tutto è entrato nella memoria sensoriale dei discepoli.

Quando ricordavano il Maestro, forse gli odori tornavano prima delle parole.

Educare la corporeità olfattiva dei giovani significa aiutarli a costruire memorie sensoriali autentiche, non virtuali. Il corpo che emana e percepisce odori reali, che non li maschera ossessivamente né li esalta artificialmente, è corpo che resta ancorato alla realtà materiale, che non fugge nell'iperuranio digitale dove non ci sono odori.

Il naso sa cose che gli occhi ignorano. Sa se qualcuno ha paura – l'odore del sudore cambia. Sa se un ambiente è sano o malsano. Sa riconoscere la morte prima che sia visibile. Sa distinguere l'amore autentico dalle parole vuote – perché l'amore vero si prende cura anche dell'odore, profuma chi ama, accetta il fetore quando necessario, non fugge davanti agli aromi della vita reale. Gesù non è stato presenza incorporea, fantasma inodore. È stato corpo che emanava, corpo che respirava odori altrui, corpo unto di profumi e impregnato di sudori. Anche attraverso l'olfatto – senso dimenticato, senso rimosso – si rivela la pienezza della sua incarnazione. Dio ha accettato di puzzare quando necessario, di profumare quando appropriato, di attraversare l'intera gamma olfattiva dell'esistenza umana. Perché la salvezza passa attraverso tutti i sensi, anche quello che preferiremmo ignorare.

9. "Udirono la sua voce"

La corporeità sonora

La voce umana non è fenomeno immateriale. È vibrazione corporea, aria spinta dai polmoni attraverso le corde vocali, risonanza che si amplifica nelle cavità del petto, della gola, del cranio. Ogni voce ha un timbro unico, determinato dalla struttura fisica irripetibile di quel corpo particolare: la lunghezza delle corde vocali, la conformazione del palato, l'ampiezza della cassa toracica.

Gesù aveva una voce. Non voce generica, simbolica, astratta. Aveva il timbro particolare del suo corpo specifico, quella qualità sonora che lo rendeva immediatamente riconoscibile a chi lo conosceva. Maria Maddalena lo riconosce nel giardino non quando lo vede – lo aveva scambiato per il giardiniere – ma quando pronuncia il suo nome: «Maria!» (Gv 20,16). È la voce che identifica, che svela, che fa dire: «È lui».

Ma la voce non è solo timbro. È anche intensità, volume, modulazione. Si può sussurrare e si può gridare, si può parlare piano e si può tuonare. Ogni modulazione vocale richiede controllo muscolare diverso, pressione dell'aria diversa, tensione delle corde vocali diversa. La voce è sempre gesto corporeo, atto fisico che coinvolge diaframma, muscoli intercostali, laringe, lingua, labbra. Gesù modulava la sua voce. Sussurrava parole intime ai singoli, parlava a voce piena alle folle, gridava quando l'urgenza lo richiedeva. Il suo corpo vocale non era monocorde, non era piatto. Era strumento espressivo che serviva l'intenzione comunicativa, che si adattava alla situazione, che manifestava attraverso il suono gli stati interiori dell'anima.

Ma la voce non è l'unico suono del corpo. C'è il respiro – tranquillo o affannoso. C'è il pianto – singhiozzo che scuote il petto, gemito che esce involontario. C'è il silenzio corporeo – quella qualità particolare del tacere che non è assenza ma presenza sonora sottile, respiro che si fa discreto, corpo che comunica senza parlare. E c'è l'ultima esalazione – il suono finale della vita che esce, l'ultimo respiro che segna il confine tra l'essere e il non essere più.

Gesù ha attraversato tutta la gamma sonora della corporeità umana. Ha gridato e ha taciuto, ha pianto e ha respirato affannosamente, ha sussurrato tenerezza e ha emesso l'ultimo respiro. La sua corporeità sonora è stata pienamente umana, pienamente espressa, pienamente vissuta fino all'ultimo suono.

Il grido nel tempio: il volume della voce, l'intensità corporea

«Gesù entrò nel tempio e si mise a scacciare quelli che vendevano e quelli che compravano nel tempio; rovesciò i tavoli dei cambiamonete e le sedie dei venditori di colombe» (Mc 11,15).

La scena è di violenza contenuta ma inequivocabile. I tavoli rovesciati, le monete che rotolano sul pavimento, le colombe che svolazzano spaventate. Ma insieme all'azione fisica c'è la voce: «Non fate della casa del Padre mio un mercato!» (Gv 2,16).

Non è voce normale, conversazionale. È grido. Il volume sale, l'intensità cresce, la voce si fa potente abbastanza da sovrastare il brusio del mercato del tempio, da farsi sentire attraverso il cortile degli stranieri, da comandare attenzione immediata. È voce che impone, che arresta, che fa tacere tutto il resto.

Gridare richiede sforzo corporeo considerevole. Il diaframma si contrae con forza, spinge l'aria verso l'alto con pressione maggiorata. Le corde vocali si tendono, vibrano con intensità che rasenta il limite della lacerazione. La gola si dilata, la bocca si apre ampia, tutto il corpo si mobilita per produrre quel suono potente.

Gesù grida. Il Verbo che era presso Dio fin dal principio, attraverso il quale tutto è stato fatto, usa le corde vocali della sua carne per produrre decibel sufficienti a sovrastare il rumore del commercio sacrilego. Non è atto puramente spirituale di disapprovazione. È gesto fisico, corporeo, sonoro. Il suo corpo si fa strumento di protesta acustica.

C'è rabbia in quel grido? La voce umana tradisce sempre lo stato emotivo. Quando gridiamo, la tensione emotiva passa attraverso la tensione delle corde vocali, si sente nel timbro, nell'intensità, nella qualità del suono. Il grido di Gesù nel tempio non è neutro, non è distaccato. È carico di indignazione, di passione, di rifiuto viscerale della profanazione.

La voce alta è anche affermazione di autorità. Chi può gridare in quel modo, chi ha il coraggio corporeo di alzare la voce in quel luogo sacro, chi non teme la reazione delle autorità, sta affermando con il volume stesso della sua voce: ho il diritto di parlare così, ho l'autorità per dire questo, la mia voce merita di essere ascoltata.

Ma il grido è anche rischio. Le corde vocali sottoposte a tensione eccessiva possono danneggiarsi. Chi grida troppo, troppo forte, troppo a lungo, può perdere la voce, può causare lesioni, può restare afono. Gesù accetta questo rischio. Il suo corpo vocale si espone, si spende, si consuma nell'atto di gridare la verità che deve essere detta.

Per chi educa, il grido di Gesù nel tempio rivela che ci sono momenti in cui la voce deve alzarsi. Non sempre la comunicazione è sussurro intimo, non sempre il dialogo è conversazione pacata. Ci sono ingiustizie che richiedono il grido, ci sono profanazioni che esigono la voce alta, ci sono verità che devono essere gridate per essere udite.

Educare i giovani al grido giusto – non quello della rabbia incontrollata, non quello della violenza verbale, ma quello dell'indignazione legittima – significa educarli a non vergognarsi della propria voce forte quando è necessaria. In una cultura che preferisce il silenzio educato, che chiede sempre toni moderati, che considera il grido sempre sconveniente, Gesù mostra che ci sono circostanze in cui moderare la voce sarebbe tradimento della verità.

Ma insieme al coraggio del grido va insegnata la responsabilità del grido. Gesù non grida sempre, non urla a caso. Il suo grido è mirato, è situato, è motivato da ragioni precise. È voce che si alza quando serve, che sa anche abbassarsi quando appropriato. La corporeità vocale matura sa modulare, sa scegliere il volume giusto per la situazione giusta.

Il sussurro ai singoli: modulazione vocale dell'intimità

«Le disse: "Maria!". Ella si voltò e gli disse in ebraico: "Rabbunì!", che significa: "Maestro!"» (Gv 20,16).

Nel giardino accanto alla tomba vuota, Gesù non grida. Dice semplicemente un nome: «Maria». Ma lo dice in quel modo particolare che lei sola può riconoscere, con quella modulazione vocale specifica che identifica chi parla. È voce intima, personale, diretta.

Il sussurro è fenomeno vocale opposto al grido. Invece di massima tensione delle corde vocali, c'è minima vibrazione. Invece di massima pressione dell'aria, c'è flusso gentile. Invece di volume che cerca di raggiungere molti, c'è intensità che si rivolge a uno solo. Il sussurro richiede prossimità: per essere udito, bisogna essere vicini.

Gesù sussurrava. Ai singoli, nelle conversazioni private, nei momenti di intimità. Quando parlava con Nicodemo di notte (Gv 3), quando conversava con la Samaritana al pozzo (Gv 4), quando consolava le sorelle di Lazzaro (Gv 11), la sua voce non aveva bisogno di volume. Aveva bisogno di qualità, di timbro caldo, di modulazione che comunicava: sto parlando a te, personalmente, non alla folla.

La voce sussurrata è più faticosa da produrre di quanto sembri. Richiede controllo fine del diaframma, precisione nella tensione delle corde vocali, attenzione alla respirazione. È più facile gridare che sussurrare con chiarezza. Il sussurro è arte vocale sottile, che manifesta padronanza del proprio strumento corporeo.

C'è intimità particolare nel sussurro. Quando qualcuno ci sussurra qualcosa, sentiamo il suo respiro vicino, percepiamo la prossimità fisica, entriamo in quella bolla di spazio condiviso dove solo noi due possiamo udire. È vulnerabilità reciproca: chi sussurra si espone, chi ascolta accoglie. Il volume basso crea automaticamente intimità.

Gesù conosceva questa dinamica. Quando voleva comunicare qualcosa di personale, di privato, di speciale, modulava la voce verso il basso. Non per nascondere – sebbene a volte anche per quello –

ma per creare quello spazio acustico intimo dove la parola può toccare in profondità, dove la voce diventa carezza sonora.

La modulazione vocale è forma di rispetto. Alzare o abbassare la voce in base al contesto, al contenuto, alla persona significa riconoscere che non tutto va detto allo stesso modo. Ci sono parole che meritano il sussurro, altre che richiedono il grido. Ci sono momenti per la voce piena, altri per la voce soffusa. La corporeità vocale matura sa distinguere, sa scegliere il registro appropriato. Per chi educa, il sussurro di Gesù rivela l'importanza della comunicazione modulata. I giovani crescono in ambienti sonori spesso estremi: o il silenzio forzato (in classe, in biblioteca) o il volume eccessivo (musica in cuffia, feste, assembramenti chiassosi). La capacità di sussurrare – di abbassare la voce per creare intimità, di modulare per rispetto, di controllare il volume per comunicare meglio – è competenza corporea che va educata.

Educare al sussurro significa educare alla prossimità. Per sussurrare bisogna avvicinarsi, accorciare le distanze, entrare nello spazio personale altrui con rispetto. In un'epoca di comunicazione a distanza, di messaggi scritti, di voce trasmessa attraverso dispositivi, recuperare il sussurro faccia a faccia è recuperare una dimensione di intimità corporea che sta scomparendo.

Ma il sussurro richiede anche silenzio attorno. In ambiente troppo rumoroso, il sussurro non si sente. Educare al sussurro significa quindi educare anche al silenzio condiviso, a creare quegli spazi acustici dove la voce bassa può essere udita, dove l'intimità sonora può accadere.

Il pianto sonoro: singhiozzi, gemiti, vocalità del dolore

«Gesù scoppiò in pianto» (Gv 11,35).

È il versetto più breve del Vangelo, ma uno dei più corporei. Gesù piange. Non piange in silenzio, non lascia scorrere lacrime mute. Scoppia in pianto: il verbo greco *dakrýō* indica pianto visibile, udibile, pianto che si manifesta attraverso suoni involontari.

Il pianto ha una vocalità propria. È suono che parte dalla gola, che scuote il petto, che esce in ondate irregolari. Ci sono i singhiozzi – quei sussulti del diaframma che producono suoni *entrecoupés*, interrotti. Ci sono i gemiti – suoni più continui, lamentosi, che accompagnano l'espiazione. C'è il pianto diretto – quando il controllo vocale si perde completamente e il corpo emette suoni gutturali, primordiali.

Gesù davanti alla tomba di Lazzaro perde il controllo vocale. Il dolore per l'amico morto, la compassione per le sorelle in lacrime, forse anche la rabbia contro la morte stessa – tutto questo si fa suono involontario, voce che il corpo emette senza chiedere permesso alla volontà. È vocalità che bypassa la razionalità e manifesta direttamente lo stato dell'anima.

Il pianto è sempre imbarazzante. Rivela vulnerabilità, perdita di controllo, esposizione emotiva. Soprattutto per gli uomini, in culture che associano la mascolinità al controllo, piangere in pubblico è ammissione di debolezza. Ma Gesù non trattiene. Non si vergogna dei suoni che il suo corpo emette, non nasconde i singhiozzi che scuotono il petto, non maschera la vocalità del dolore.

«Gesù pianse» notano i Giudei presenti (Gv 11,36). Lo vedono, certo, ma soprattutto lo sentono. Il pianto sonoro è impossibile da ignorare, crea imbarazzo attorno, obbliga chi è presente a riconoscere il dolore altrui. È suono che domanda riconoscimento, che chiede compassione, che rende pubblico ciò che vorremmo tenere privato.

Ma c'è un'altra scena di pianto, più drammatica. Nel Getsemani, Gesù «offrì preghiere e suppliche, con forti grida e lacrime, a Dio che poteva salvarlo da morte» (Eb 5,7). Qui il pianto si fa grido, la vocalità del dolore raggiunge intensità estrema. Non sono lacrime silenziose, non è tristezza composta. Sono «forti grida» – la voce che si alza nel pianto, che combina volume e lacrime, che manifesta angoscia attraverso suoni potenti, disperati.

Il corpo che piange gridando è corpo al limite. La respirazione diventa irregolare, affannosa. Il controllo vocale si perde completamente. I suoni emessi sono più animali che umani – gemiti profondi, urli strozzati, vocalizzi che non formano parole ma esprimono dolore puro. È corporeità vocale ridotta all'essenziale: il corpo che grida la propria sofferenza.

Gesù attraversa anche questo. La sua voce, che ha sussurrato tenerezza e gridato verità, ora geme nel dolore, singhiozza nell'angoscia, emette grida strazianti nella notte del Getsemani. La corporeità sonora del dolore è parte integrante della sua umanità, non difetto da nascondere ma esperienza da attraversare fino in fondo.

Per chi educa, il pianto sonoro di Gesù è liberazione. I giovani – soprattutto maschi – crescono con il divieto implicito di piangere, o almeno di far sentire il proprio pianto. «I maschi non piangono», «Smettila di frignare», «Non fare il bambino»: messaggi che insegnano a reprimere la vocalità del dolore, a controllare i suoni che il corpo vorrebbe emettere, a vergognarsi dei singhiozzi che rivelano vulnerabilità.

Educare al pianto dignitoso – non al pianto manipolativo, non al pianto-ricatto, ma al pianto autentico che manifesta dolore reale – significa educare alla verità emotiva corporea. Quando fa male, il corpo piange. E piangere produce suoni. Non vanno trattenuti per falso orgoglio, non vanno mascherati per vergogna sociale. Vanno accolti come manifestazione legittima della propria umanità sofferente.

Ma insieme al permesso di piangere va insegnato il rispetto per il pianto altrui. Quando qualcuno piange davanti a noi, la sua vocalità del dolore ci interpella. Non possiamo ignorarla, non possiamo liquidarla con frasi fatte. Il pianto sonoro domanda presenza, ascolto, compassione. Educare significa aiutare i giovani a non fuggire davanti al pianto altrui, a saper stare accanto a chi emette i suoni della sofferenza, a non vergognarsi del proprio imbarazzo ma attraversarlo per offrire presenza.

Il respiro affannoso: suono del corpo sotto sforzo

Il respiro è suono continuo, sottofondo sonoro della vita. Normalmente non lo sentiamo – il nostro respiro tranquillo è silenzioso, discreto. Ma quando il corpo è sotto sforzo, quando l'ossigeno scarseggia, quando la fatica si fa intensa, il respiro diventa udibile, affannoso, rumoroso.

Gesù respirava affannosamente. Dopo aver camminato per ore sotto il sole, dopo aver salito pendii, dopo essere fuggito dalle folle, il suo respiro si faceva pesante, udibile, faticoso. L'aria entrava ed usciva dai polmoni con suono che tradiva lo sforzo, che manifestava la stanchezza, che rivelava i limiti di quel corpo mortale.

Il respiro affannoso è suono involontario. Non possiamo controllarlo come controlliamo la voce parlata. Quando il corpo ha bisogno di più ossigeno, respira più profondamente, più velocemente, più rumorosamente – e non c'è volontà che possa impedirlo. È necessità biologica che si manifesta acusticamente, corpo che grida il proprio bisogno attraverso il suono della respirazione affaticata. Ma il respiro affannoso più drammatico è quello della croce. La crocifissione produce morte per asfissia. Il corpo appeso per i polsi, con i piedi inchiodati, deve sollevarsi sulla ferita dei chiodi ogni volta che vuole inspirare. È tormento respiratorio progressivo: ogni respiro costa dolore atroce, ogni inspirazione richiede sforzo muscolare che diventa sempre più difficile.

Il respiro del crocifisso è quindi rantolo. È suono aspro, irregolare, interrotto. È respiro che deve essere conquistato con sofferenza, che non viene più spontaneo ma va forzato contro il peso del corpo, contro i chiodi che lacerano, contro i muscoli che cedono. È suono della vita che fatica a restare, che si aggrappa all'aria, che combatte contro l'asfissia imminente.

Chi sta ai piedi della croce sente questo respiro affannoso. Non solo vede il corpo torturato, sente anche il suono della sua lotta per respirare. È dimensione acustica della crocifissione spesso dimenticata: la croce è luogo di suoni terribili – i gemiti di dolore, sì, ma anche e soprattutto il respiro affannoso, il rantolo crescente, il suono della respirazione che si fa sempre più difficile, sempre più irregolare, sempre più debole.

La corporeità sonora del respiro affannoso rivela la verità fisiologica della crocifissione. Non è morte istantanea, non è fine rapida. È lenta asfissia, progressivo cedimento della capacità respiratoria, ore di lotta per ogni singolo respiro. Il corpo di Gesù ha attraversato questa tortura respiratoria fino in fondo, ha emesso quei suoni terribili del respiro che non viene più, ha conosciuto l'angoscia acustica del rantolo mortale.

Per chi educa, il respiro affannoso di Gesù – sia quello della fatica quotidiana sia quello della croce – insegna la dignità dello sforzo corporeo. I giovani spesso si vergognano del fiatone dopo una corsa, del respiro pesante dopo uno sforzo, del suono del proprio corpo affaticato. Come se la fatica fosse difetto, come se il respiro udibile fosse segno di debolezza.

Ma il corpo che respira affannosamente è corpo che lavora, che si impegna, che spende energie. Il suono del respiro affaticato è suono degno, suono che testimonia di uno sforzo reale, di un impegno corporeo autentico. Educare significa restituire dignità a questo suono, aiutare i giovani a non vergognarsi del proprio fiatone, a riconoscere nel respiro affannoso il segno di un corpo vivo che fa ciò che deve fare.

E insieme va educata l'attenzione al respiro altrui. Quando qualcuno accanto a noi respira affannosamente, il suo corpo ci sta dicendo qualcosa: sono sotto sforzo, ho bisogno di rallentare, sto raggiungendo i miei limiti. Saper ascoltare il respiro – il proprio e quello altrui – è forma di consapevolezza corporea che permette di rispettare i limiti, di dosare gli sforzi, di prendersi cura reciprocamente.

Il silenzio corporeo: quando anche il respiro si fa discreto

Il silenzio non è mai assoluto nei corpi vivi. Anche quando non parliamo, anche quando stiamo fermi, il corpo produce suoni: il respiro che entra ed esce, il cuore che batte, l'intestino che borbotta, le articolazioni che scricchiolano. Il silenzio corporeo è sempre relativo, sempre punteggiato da questi suoni involontari della vita che continua.

Ma c'è una qualità particolare del silenzio scelto, del tacere intenzionale. Gesù taceva. Non sempre, non costantemente – ma in momenti precisi, significativi. Davanti ai suoi accusatori, spesso non rispondeva. Davanti a Pilato, restava in silenzio. Davanti a Erode, che voleva vederlo fare miracoli, non diceva una parola (Lc 23,9).

Il silenzio vocale è gesto corporeo attivo, non passivo. Richiede controllo muscolare: tenere chiusa la bocca, non far vibrare le corde vocali, trattenere le parole che vorrebbero uscire. È fatica diversa da quella di parlare ma ugualmente reale. Chi tace quando vorrebbe gridare, chi trattiene la risposta che brucia sulla lingua, chi sceglie il silenzio invece della difesa, sta compiendo atto corporeo di grande disciplina.

Il silenzio di Gesù davanti ai suoi accusatori è eloquente proprio perché corporeo. Non è silenzio di chi non ha nulla da dire – avrebbe potuto difendersi, smontare le accuse, dimostrare la loro inconsistenza. È silenzio di chi sceglie di non usare la voce come arma, di non sprecare il respiro in parole inutili, di conservare la propria energia corporea per ciò che veramente conta.

Ma il silenzio corporeo più intenso è quello della preghiera. «Gesù si ritirava in luoghi deserti e pregava» (Lc 5,16). La preghiera silenziosa non è assenza di corporeità sonora, è sua trasformazione. Il respiro si fa più lento, più profondo, più consapevole. La voce non parla ad alta voce ma sussurra internamente, o semplicemente tace lasciando che sia il corpo stesso – con il suo respiro, con il suo battito cardiaco, con la sua presenza – a pregare.

Nella tradizione ebraica, la preghiera silenziosa ha dignità particolare. Anna, madre di Samuele, prega in silenzio e il sacerdote Eli pensa che sia ubriaca perché vede le sue labbra muoversi ma non sente la voce (1Sam 1,13). È preghiera così intima che nemmeno l'aria la deve portare, così personale che deve restare tra il corpo orante e Dio.

Gesù conosceva questa forma di preghiera corporea silenziosa. Le notti sul monte, le albe in luoghi deserti, i momenti di ritiro dalla folla – erano tempi in cui il suo corpo taceva vocalmente ma parlava attraverso il respiro consapevole, attraverso la posizione (probabilmente prostrato, in ginocchio, con la faccia a terra), attraverso quella presenza corporea intensa che è preghiera anche senza parole.

Il silenzio corporeo è anche forma di rispetto. Di fronte al mistero, di fronte al dolore estremo, di fronte alla morte, le parole possono essere troppo. Il corpo che tace, che sta presente senza tentare di spiegare o consolare verbalmente, manifesta rispetto più profondo di qualsiasi discorso. È silenzio denso, carico di presenza, non vuoto di attenzione.

Per chi educa, il silenzio corporeo di Gesù insegna che non tutto richiede risposta vocale. I giovani crescono in contesti di rumore costante – musica continua, notifiche sonore, chiacchiera incessante. La capacità di stare in silenzio corporeo, di non riempire ogni momento con suoni, di lasciare che il corpo respiri semplicemente senza produrre voce, è competenza che va educata.

Educare al silenzio non significa imporre mutismo forzato. Significa aiutare a scoprire il valore del tacere scelto, della presenza silenziosa, del corpo che comunica senza parlare. Significa creare spazi dove il silenzio è possibile, dove non c'è sempre sottofondo sonoro, dove il respiro tranquillo può essere udito e apprezzato.

E significa educare anche alla qualità del silenzio condiviso. Quando due persone possono stare insieme in silenzio senza imbarazzo, quando non c'è bisogno di riempire il vuoto con parole inutili, quando la presenza silenziosa basta – lì c'è maturità relazionale. Il corpo che sa tacere insieme ad altri corpi è corpo che ha imparato che la comunione non è solo verbale ma anche respiratoria, non solo di parole ma anche di silenzi condivisi.

L'ultima esalazione: il suono finale della vita che esce

«Gesù, gridando a gran voce, disse: "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito". Detto questo, spirò» (Lc 23,46).

Spirare: *exhalare*, espirare, emettere l'ultimo respiro. È termine che rivela la dimensione corporea, sonora, respiratoria della morte. Non si dice semplicemente "morì", si dice "spirò" – il respiro uscì, l'aria lasciò i polmoni, il suono della vita cessò.

L'ultima esalazione ha una qualità sonora particolare. Chi ha assistito a una morte lo sa: c'è un ultimo respiro che è diverso da tutti gli altri, un'espiazione finale dopo la quale non viene più inspirazione. È suono che segna il confine, che traccia la linea tra l'essere e il non essere più. È suono breve – un sospiro, un rantolo finale, un'ultima esalazione – ma carico di significato assoluto. Gesù emette questo suono. Dopo le ore di agonia respiratoria sulla croce, dopo il grido forte che ha usato le ultime energie vocali, viene il momento in cui l'aria esce per l'ultima volta. Il petto si abbassa, i polmoni si svuotano, il diaframma si rilascia. E non c'è inspirazione successiva. Il respiro si è fermato, il suono della vita è cessato.

Chi era presente ha sentito questo suono finale. Maria ai piedi della croce, Giovanni accanto a lei, le altre donne, il centurione romano – tutti hanno udito quel momento acustico in cui la vita di Gesù è diventata morte. Non solo hanno visto il corpo diventare cadavere, hanno sentito il respiro fermarsi, hanno percepito acusticamente l'istante del trapasso.

C'è qualcosa di universale in questo suono finale. Ogni essere umano lo emetterà, prima o poi.

L'ultima esalazione è appuntamento che tutti abbiamo, confine che tutti attraverseremo. La corporeità sonora finisce lì, in quel suono ultimo dopo il quale non ci saranno più suoni da quel corpo, non più voce, non più respiro, non più vita acustica.

Ma le ultime parole di Gesù, pronunciate subito prima di quell'esalazione finale, trasformano il significato del suono. «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito». L'ultimo respiro non è solo fine biologica, è consegna. Lo "spirito" – pneuma, soffio, respiro – viene affidato al Padre. L'aria che esce per l'ultima volta non si disperde nel vuoto ma viene raccolta, accolta, custodita.

È teologia respiratoria, corporeità sonora che si fa sacramento. Il respiro umano, che Dio ha soffiato nelle narici di Adamo all'inizio (Gen 2,7), torna a Dio alla fine. Non è annientamento ma restituzione, non è perdita ma affidamento. L'ultima esalazione è offerta, dono dell'ultimo soffio al Padre da cui tutto il soffio viene.

Il centurione, udendo come Gesù era spirato, dice: «Davvero quest'uomo era Figlio di Dio!» (Mc 15,39). Marco specifica: udendo come era spirato. Non solo vedendo cosa aveva detto, non solo osservando cosa era accaduto. Ma udendo – percependo acusticamente – il modo in cui era morto. C'era qualcosa nel suono di quella morte, nell'esalazione finale di quel corpo, che ha rivelato al centurione qualcosa di divino.

Forse era il grido forte immediatamente precedente – un crocifisso non dovrebbe avere energia per gridare alla fine, eppure Gesù grida. Forse era la qualità del rantolo finale, diverso dall'agonia

disperata degli altri condannati. Forse era semplicemente la dignità sonora di quel trapasso, il controllo fino all'ultimo della propria voce, la capacità di pronunciare parole sensate invece di emettere solo gemiti inumani.

Per chi educa, l'ultima esalazione di Gesù insegna ad accompagnare i giovani anche verso il pensiero della propria morte. Non in modo morboso, non con ossessione, ma con realismo. Avremo tutti un ultimo respiro. Il nostro corpo emetterà un giorno il suono finale. Non possiamo evitarlo, possiamo solo scegliere come viverlo – se come catastrofe da negare o come consegna da preparare. Educare alla morte significa educare a dare senso anche all'ultimo suono. Gesù trasforma la propria ultima esalazione in preghiera, in affidamento, in gesto cosciente invece che in puro spegnimento biologico. È possibilità offerta a ogni essere umano: morire non solo subendo ma anche offrendo, non solo cessando ma anche consegnando, non solo finendo ma anche affidando l'ultimo respiro a Qualcuno che lo raccoglie.

Acustica dell'incarnazione: la voce come ponte tra interiorità e mondo

La voce è fenomeno paradossale. È la cosa più interiore che diventa esteriore, il pensiero che si fa suono, l'anima che si manifesta attraverso vibrazioni aeree. Quando parliamo, qualcosa di profondamente nostro – intenzione, emozione, significato – esce dal corpo sotto forma di onde sonore che attraversano l'aria e raggiungono altri corpi, altre orecchie, altre interiorità.

Gesù aveva bisogno della voce per comunicare. Non poteva trasmettere pensieri telepaticamente, non poteva far comprendere la sua interiorità senza mediazione acustica. Doveva trasformare ciò che pensava e sentiva in parole, e queste parole dovevano essere pronunciate – cioè convertite in suono attraverso il meccanismo corporeo della fonazione. Il Verbo aveva bisogno della voce.

È paradosso cristologico centrale. Il Logos, la Parola divina, si è fatto carne e ha dovuto imparare a parlare. Ha dovuto acquisire controllo delle corde vocali, coordinazione tra diaframma e laringe, capacità di modulare suoni in fonemi, di combinare fonemi in parole, di organizzare parole in frasi. La Parola eterna ha attraversato il balbettio infantile, l'apprendimento faticoso della lingua materna, la progressiva padronanza dello strumento vocale.

La voce di Gesù era quindi ponte. Ponte tra la sua interiorità divino-umana e il mondo esterno, tra il suo pensiero e l'orecchio dei discepoli, tra il mistero che abitava in lui e la comprensione possibile agli altri. Senza voce non ci sarebbe stata rivelazione udibile, non ci sarebbero state parole trasmesse, non ci sarebbe stato insegnamento.

Ma la voce è anche tradimento. Tradisce lo stato emotivo – trema quando abbiamo paura, si incrina quando siamo tristi, si alza quando siamo arrabbiati. Tradisce l'origine geografica – ogni accento rivela da dove veniamo. Tradisce la condizione fisica – la voce rauca del malato, la voce afona di chi ha gridato troppo, la voce debole di chi è esausto.

La voce di Gesù tradiva la sua Galilea. Quando Pietro viene accusato di essere discepolo di Gesù, la serva gli dice: «Anche tu eri con Gesù il Galileo» (Mt 26,69). E poi: «Anche il tuo modo di parlare ti tradisce» (Mt 26,73). L'accento, il dialetto, le caratteristiche fonetiche regionali – tutto identificava inequivocabilmente l'origine. La voce portava la traccia del corpo che l'aveva prodotta, del luogo che l'aveva formata.

La voce tradiva anche la sua umanità. Quando aveva fame, probabilmente la voce era meno energica. Quando aveva sete, la gola secca modificava il timbro. Quando era stanco, il volume calava. Quando soffriva, la voce si faceva roca di dolore. Il corpo vocale non è mai neutro, mai completamente sotto controllo. Rivela sempre qualcosa dello stato del corpo che lo produce.

Ma questa "rivelazione involontaria" della voce è anche la sua ricchezza comunicativa. Non trasmettiamo solo contenuti proposizionali quando parliamo. Trasmettiamo emozioni, stati d'animo, atteggiamenti – tutto attraverso il timbro, l'intensità, la modulazione, il ritmo della voce. Chi ascolta non riceve solo parole ma presenza vocale, non solo informazioni ma corporeità sonora.

I discepoli che ascoltavano Gesù ricevevano molto più delle sue parole. Ricevevano la sua voce – con tutto ciò che la voce porta con sé: l'emozione, la passione, la stanchezza, la gioia, il dolore. Quando Pietro ricorda il Maestro, probabilmente ricorda anche il suono particolare della sua voce,

quel timbro unico che lo identificava, quella qualità sonora che non potrà mai più udire dopo la morte e che forse sogna di riudire nella risurrezione.

L'acustica dell'incarnazione rivela che il cristianesimo è religione della voce ascoltata, non solo del testo letto. «La fede viene dall'ascolto», dice Paolo (Rm 10,17). Non "la fede viene dalla lettura", ma dall'ascolto. C'è priorità fenomenologica della voce viva sul testo scritto, della parola pronunciata sulla parola fissata. Il Vangelo prima di essere libro è stato voce, suono che usciva da un corpo particolare e raggiungeva altri corpi attraverso l'aria.

Per chi educa, questa centralità della voce nell'incarnazione ha conseguenze pratiche. L'educazione non può essere solo trasmissione di contenuti scritti, solo lettura di testi, solo studio silenzioso. Ha bisogno della voce – della voce dell'educatore che parla, della voce degli educandi che rispondono, del dialogo vocale che crea relazione non solo intellettuale ma corporea.

I giovani hanno bisogno di sentire voci umane che parlano loro, non solo di leggere messaggi scritti su schermi. La voce porta presenza, porta corpo, porta qualcosa che nessun testo può trasmettere. Quando un educatore parla, non comunica solo con le parole ma con il timbro, con l'intensità, con le pause, con i silenzi, con tutta la corporeità sonora che la voce manifesta.

E i giovani hanno bisogno di usare la propria voce. Non solo di digitare, non solo di scrivere, ma di parlare – ad alta voce, con il proprio corpo vocale, assumendo la responsabilità e il rischio di ciò che la voce rivela. Parlare è esporsi più che scrivere, perché la voce tradisce, rivela, porta con sé molto più del contenuto proposizionale.

Educare la voce significa quindi:

- Aiutare a scoprire le potenzialità espressive del proprio strumento vocale
- Insegnare a modulare – volume, timbro, intensità – in base al contesto
- Educare all'ascolto della voce altrui, a ciò che la voce rivela oltre le parole
- Valorizzare il dialogo vocale come momento di incontro corporeo
- Non aver paura della propria voce, di come suona, di cosa rivela
- Rispettare il silenzio quando serve, ma anche osare la parola quando necessaria

La voce di Gesù ha attraversato tutta la gamma delle possibilità umane: ha gridato e sussurrato, ha pianto e taciuto, ha pregato e insegnato, ha respirato affannosamente e spirato definitivamente. È stata voce pienamente umana, pienamente corporea, pienamente incarnata. E attraverso questa voce incarnata, il Verbo eterno ha parlato al mondo, ha rivelato il Padre, ha chiamato i discepoli.

«La voce del mio diletto! Eccolo, viene saltando per i monti, balzando per le colline» (Ct 2,8).

La voce arriva prima della vista. Chi ama riconosce la voce dell'amato anche prima di vederlo, anche da lontano, anche attraverso ostacoli. È il timbro unico, inconfondibile, che nessun altro possiede. La voce identifica più del volto, perché il volto può essere mascherato ma la voce no.

Maria Maddalena cerca Gesù con gli occhi ma lo trova con l'udito. Cerca il corpo nel sepolcro ma lo ritrova attraverso la voce che pronuncia il suo nome. «Maria!» – e lei sa, immediatamente, chi ha parlato. Non ha bisogno di vedere, non ha bisogno di toccare. La voce basta.

È promessa escatologica. Quando tutto sarà compiuto, quando i corpi risorti si ritroveranno, forse ci riconosceremo anche – o soprattutto – attraverso la voce. Quella voce che è così nostra, così caratteristica, così identitaria. Il corpo risorto avrà voce? Emetterà suoni? Parlerà, griderà, sussurrerà, canterà?

Gesù risorto parla. Non è presenza muta, non è fantasma silenzioso. Usa la voce: parla con Maria Maddalena, con i discepoli di Emmaus, con gli apostoli nel cenacolo. La risurrezione non abolisce la voce, la conferma. Il corpo glorioso ha ancora bisogno di suono per comunicare, ancora usa l'aria per trasmettere parole, ancora si manifesta acusticamente.

Educare i giovani alla corporeità sonora significa educarli a questa verità: siamo esseri vocali, creature che parlano, corpi che emettono suoni. Non angeli incorporei che comunicano per intuizione diretta, non intelligenze pure che si capiscono senza mediazione. Siamo carne che ha

bisogno di voce, corpo che deve convertire pensiero in suono, interiorità che si manifesta attraverso vibrazioni aeree.

E questa necessità di voce non è limite ma ricchezza. Ci obbliga a uscire da noi stessi, a traversare lo spazio che ci separa, a offrire il nostro interno all'esterno. La voce è gesto di fiducia: confidare all'aria ciò che pensiamo, sperare che qualcuno ascolti, accettare che la nostra interiorità diventi sonorità pubblica.

Gesù ha accettato questa vulnerabilità della voce. Ha parlato sapendo che poteva essere frainteso, ha gridato sapendo che poteva essere ignorato, ha sussurrato sapendo che forse non sarebbe stato udito. Ha usato il suo corpo vocale con generosità, senza risparmio, fino all'ultimo grido, fino all'ultima esalazione.

E ha insegnato con la voce – non solo con i testi scritti, non solo con i gesti simbolici, ma con le parole pronunciate, con i discorsi parlati, con le conversazioni vis-à-vis dove il suono della sua voce raggiungeva direttamente l'orecchio dell'ascoltatore. Il Regno di Dio è stato annunciato a voce, prima di essere fissato per iscritto.

Quando educiamo i giovani, dovremmo ricordare questa priorità della voce. Prima dei compiti scritti, il dialogo parlato. Prima degli esami scritti, la conversazione vocale. Prima dei messaggi digitati, la parola pronunciata faccia a faccia. Perché la voce porta corpo, porta presenza, porta qualcosa di irriducibilmente umano che nessuna scrittura può completamente catturare.

E quando i giovani perdono la voce – letteralmente, per malattia, o metaforicamente, per paura, per vergogna, per imposizione – qualcosa di essenziale della loro umanità viene soffocato. Educare è anche restituire voce a chi l'ha persa, incoraggiare a parlare chi tace per timore, aiutare a trovare le parole chi non riesce ad esprimersi.

La voce di Gesù continua a risuonare. Non solo nei testi che riportano le sue parole, ma nella memoria vocale della Chiesa, nella tradizione orale che precede sempre la fissazione scritta, nel suono della predicazione che fa rivivere non solo il contenuto ma anche la presenza vocale del Maestro. «Oggi questa Scrittura si è compiuta» – oggi, qui, attraverso la voce che la proclama, attraverso il corpo sonoro che la rende presente.

I giovani sono chiamati a diventare voci. Voci che gridano nel deserto, voci che sussurrano consolazione, voci che piangono con chi piange, voci che respirano affannosamente nello sforzo, voci che sanno anche tacere quando serve. Voci corporee, incarnate, umane. Come la voce di Gesù, che era divina proprio perché pienamente umana, che rivelava il Padre proprio attraverso le corde vocali di un galileo, che ha salvato il mondo anche attraverso i suoni che il suo corpo ha emesso – dal primo vagito al grido sulla croce, dall'ultima esalazione al primo "Pace a voi" della risurrezione.

QUARTA PARTE IL CORPO SOFFERENTE

La fenomenologia del dolore: quando la carne patisce

10. "Cominciò a provare paura e angoscia"

La corporeità dell'emozione estrema

Il Getsemani è il luogo dove il corpo di Gesù attraversa la soglia dell'indicibile. Prima della tortura fisica, prima dei chiodi e della croce, c'è questo momento in cui la carne sperimenta il terrore allo stato puro. Non è ancora dolore inflitto dall'esterno, ma panico che sale dall'interno, angoscia che invade ogni fibra, paura che si fa sostanza corporea.

«Cominciò a provare paura e angoscia» (Mc 14,33). Il verbo greco *ekthambeisthai* indica stupore sconvolto, sgomento che paralizza. Non è timore reverenziale, non è apprensione controllata. È terrore viscerale, quello che toglie il respiro, che fa tremare le gambe, che stringe lo stomaco in una morsa insopportabile.

Marco aggiunge subito dopo: «La mia anima è triste fino alla morte» (Mc 14,34). Ma questa tristezza mortale non abita un'anima disincarnata. Si manifesta nel corpo, attraverso il corpo, come corpo. L'angoscia non è stato mentale che il corpo subisce: è il corpo stesso che diventa angoscia, che si fa carne terrorizzata.

L'agonia: il corpo che anticipa con terrore

Agonia viene dal greco *agōn*, lotta. Nel Getsemani, Gesù lotta. Ma non contro nemici esterni, non ancora. Lotta contro ciò che sta per accadere, contro l'orrore che il suo corpo già percepisce, già sente arrivare come onda che sta per travolgere tutto.

«Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice» (Mt 26,39). La voce che pronuncia queste parole è voce che supplica. Non c'è rassegnazione serena, non c'è accettazione stoica. C'è un corpo che vorrebbe fuggire, che chiede scampo, che cerca disperatamente una via d'uscita.

L'anticipazione è forse la tortura più sottile. Il corpo sa cosa sta per venire. Ha visto crocifissioni, conosce la procedura romana della tortura capitale. L'immaginazione corporea lavora: i chiodi che squarciano, il peso che schiaccia, l'asfissia progressiva. Non sono ancora realtà, ma già il corpo le vive, già le sente, già ne è invaso.

C'è una temporalità particolare dell'angoscia. Il futuro collassa sul presente. Ciò che accadrà domani è già qui, ora, non come evento ma come terrore anticipato. Il corpo non distingue più tra imminente e presente: la minaccia futura diventa dolore attuale.

Gesù è prostrato a terra. La posizione stessa rivela il collasso interiore. Non sta in piedi, non è seduto in meditazione composta. È buttato con la faccia a terra, corpo che cede, che si piega, che non regge più il peso di ciò che sa.

Per tre volte torna a pregare le stesse parole. È ripetizione ossessiva, quella del corpo che cerca uscita e non la trova, che bussa a una porta che sembra non aprirsi. «Se è possibile... se è possibile... se è possibile». Il corpo che si aggrappa all'ultima speranza, che non vuole credere all'inevitabile.

Il sudore di sangue: manifestazione dermatologica dell'angoscia

«Il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadono a terra» (Lc 22,44).

Luca, il medico evangelista, registra un fenomeno clinico raro ma reale: l'ematidrosi. Sotto stress psicologico estremo, i capillari sottocutanei possono rompersi e mescolare sangue al sudore. Non è metafora poetica, non è immagine simbolica. È manifestazione dermatologica dell'angoscia portata al limite.

Il corpo non mente. Può fingere con le parole, può mascherare con i gesti, ma la pelle tradisce sempre. E qui la pelle di Gesù confessa il terrore che lo attraversa. Ogni poro diventa ferita microscopica, ogni goccia di sudore porta tracce di sangue. Il corpo letteralmente trasuda l'orrore che sta vivendo.

C'è qualcosa di profondamente rivelatore in questo particolare anatomico. Il sangue, che dovrebbe scorrere nascosto nelle vene, emerge alla superficie. L'interiorità diventa esteriorità, il privato diventa pubblico, l'invisibile si fa visibile. Il corpo non riesce più a contenere ciò che prova: deve espellerlo, manifestarlo, gridarlo attraverso la pelle stessa.

Il sudore misto a sangue cade a terra. Goccia dopo goccia, il corpo di Gesù perde liquidi vitali ancora prima della flagellazione, ancora prima della croce. L'agonia anticipa lo svuotamento finale. È come se il corpo cominciasse a morire già qui, nell'orto, sotto il peso del terrore.

Chi ha sperimentato attacchi di panico conosce qualcosa di questa esperienza. Il corpo che impazzisce, che produce reazioni sproporzionate, che si ribella contro se stesso. Sudore freddo, tremito incontrollabile, nausea, vertigini. Il corpo che diventa nemico, che si rivolta, che non obbedisce più.

Gesù non è risparmiato da questa rivolta corporea. Il Verbo fatto carne sperimenta la carne che si disgrega sotto la pressione dell'angoscia. Non c'è controllo divino che stabilizzi, non c'è imperturbabilità che protegga. C'è solo un corpo umano che attraversa l'inferno dell'angoscia anticipata.

Il tremito: il corpo che perde controllo

Il tremito è perdita di sovranità sul proprio corpo. I muscoli si contraggono indipendentemente dalla volontà, le mani scuotono, le gambe cedono. Non si può comandare di smettere di tremare: il corpo ha preso il sopravvento sulla mente, l'involontario domina il volontario.

Gesù trema. Non è detto esplicitamente nei vangeli, ma è implicito nell'agonia descritta. Chi suda sangue, chi è prostrato a terra, chi grida al Padre, trema. È conseguenza fisiologica inevitabile dell'angoscia estrema. Il sistema nervoso autonomo è in sovraccarico, l'adrenalina invade il flusso sanguigno, i muscoli entrano in tensione insostenibile.

Il tremito è umiliazione particolare. Rivela l'impotenza, mostra la fragilità, denuncia la paura. Non si può nascondere un corpo che trema. È confessione involontaria di ciò che si vorrebbe forse tenere segreto: ho paura, non ce la faccio, sto cedendo.

Eppure Gesù non nasconde il suo tremito. Non si ritira in solitudine assoluta per vivere questa esperienza lontano dagli occhi altrui. Prende con sé Pietro, Giacomo e Giovanni. Vuole testimoni della sua agonia, vuole che qualcuno veda il suo corpo che cede, che trema, che si disgrega.

È scelta pedagogica straordinaria. Il Maestro non mostra solo la forza, non esibisce solo il controllo. Mostra anche il collasso, il cedimento, la fragilità estrema. Insegna che essere umani significa anche questo: tremare, perdere controllo, essere in balia del proprio corpo terrorizzato.

Per chi educa i giovani, questo tremito di Gesù è liberazione. In una cultura che impone maschere di sicurezza, che premia chi "non trema mai", che confonde maturità con invulnerabilità, il corpo tremante di Cristo ristabilisce la verità. Anche il più forte trema, anche il più coraggioso ha paura, anche Dio fatto uomo perde il controllo del proprio corpo sotto il peso dell'angoscia.

La prostrazione: collasso fisico della volontà

«Si prostrò con la faccia a terra e pregava» (Mt 26,39).

La prostrazione è il contrario della posizione eretta. Stare in piedi è affermare la propria presenza, occupare lo spazio, manifestare dignità. Prostrarsi è cedere, cadere, rinunciare all'altezza. Il corpo non regge più: le ginocchia si piegano, il busto si abbassa, la fronte tocca il suolo.

Ma questa prostrazione non è solo fisica. È collasso della volontà stessa. «Non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu» (Mc 14,36). La volontà umana di Gesù vorrebbe altro, vorrebbe salvezza dal calice, vorrebbe fuga. Ma cede, si piega, si prostra davanti alla volontà divina che chiede il contrario.

C'è una lotta interiore che si fa lotta corporea. Il corpo vorrebbe alzarsi, correre, scappare. Ma resta lì, prostrato, perché la volontà più profonda sceglie di restare. È drammatica tensione tra l'istinto di conservazione e la decisione di consegna, tra il corpo che grida "no" e lo spirito che dice "sì".

Tre volte si prostra, tre volte prega. È ritmo di una lotta che non finisce subito, che deve essere combattuta più volte, che richiede rinnovata decisione. Non basta un "sì" pronunciato una volta. Il corpo continua a ribellarsi, l'istinto continua a urlare fuga, e ogni volta la volontà deve nuovamente piegarsi, prostrarsi, cedere.

La terra su cui Gesù preme la fronte è terra dell'orto, terra che assorbe il sudore misto a sangue, terra che accoglie il corpo collassato. È contatto primordiale, quello della carne con l'humus, del corpo con l'elemento da cui è stato tratto. «Polvere tu sei e in polvere tornerai». Nella prostrazione, il corpo anticipa il ritorno alla terra, prefigura la sepoltura, assapora la morte.

Eppure questa posizione così umiliante è anche posizione di preghiera. Non prega in piedi, con le braccia alzate in gloria. Prega prostrato, con la faccia a terra, nel collasso fisico della volontà.

Insegna che si può pregare anche così, anzi forse soprattutto così. Quando il corpo cede, quando la volontà collassa, quando non c'è più dignità da preservare: anche lì, proprio lì, c'è preghiera.

L'insonnia dell'angoscia: il corpo che non può riposare

«Non avete potuto vegliare un'ora sola con me?» (Mt 26,40).

I discepoli dormono. Il loro corpo, stanco dalla giornata, obbedisce al bisogno naturale di riposo. Si addormentano nonostante la situazione drammatica, nonostante la richiesta esplicita di vegliare. Il sonno li vince.

Ma Gesù non dorme. Non può dormire. L'angoscia è insonnia radicale, impossibilità di cedere al riposo. Il corpo è esausto ma non riesce a spegnersi, la mente è sopraffatta ma non riesce a staccare. È veglia forzata, quella imposta dal terrore che non dà tregua.

Chi ha sperimentato notti di angoscia conosce questa tortura particolare. Il corpo chiede sonno, le palpebre pesano, l'esaurimento è totale. Ma non si riesce a dormire. I pensieri girano ossessivamente, il cuore batte troppo forte, ogni rumore fa sobbalzare. Il corpo vorrebbe riposare ma l'angoscia lo tiene sveglio con morsa implacabile.

Gesù vive questa insonnia come anticipazione della Passione. Se il sonno è piccola morte quotidiana, immagine dell'abbandono fiducioso, l'insonnia dell'angoscia è resistenza disperata alla morte imminente. Il corpo si aggrappa alla veglia perché dormire sembra già cedere, già lasciarsi andare verso l'abisso.

C'è solitudine particolare nell'insonnia notturna. Tutti dormono, il mondo tace, e tu resti solo con la tua angoscia. Gesù sperimenta questa solitudine assoluta. Chiede compagnia ai tre discepoli più intimi, ma li trova addormentati. Non per cattiveria, non per indifferenza. Semplicemente perché il loro corpo può ancora dormire, mentre il suo non può più.

«Dormite pure e riposare» (Mt 26,45). C'è amarezza in queste parole, ma anche comprensione. Il corpo che non è sotto l'assalto dell'angoscia mortale dorme. È naturale, è giusto. Ma crea distanza insormontabile tra chi può riposare e chi non può più.

Somatizzazione del divino: quando Dio sperimenta il panico

Il Getsemani è scandalo per ogni teologia che voglia preservare l'impassibilità divina. Se Gesù è vero Dio oltre che vero uomo, allora Dio stesso, in lui, sperimenta l'angoscia. Non solo la osserva dall'esterno, non solo la comprende teoricamente. La vive, la patisce, ne è invaso.

È somatizzazione del divino: Dio che si fa corpo terrorizzato, che suda sangue, che trema, che si prostra. Il Verbo eterno attraversa l'esperienza umana del panico, senza sconti, senza protezioni, senza anestetici spirituali.

Questa non è debolezza divina, ma forza paradossale. Dio non ha paura di avere paura. Non si vergogna del corpo che trema, dell'angoscia che invade, del desiderio di fuga che urla dentro. Attraversa tutto questo restando Dio, o meglio: mostrando che essere Dio non significa essere impermeabili al dolore ma essere capaci di attraversarlo fino in fondo.

C'è rivoluzione cristologica qui. Il divino non si manifesta nell'imperturbabilità olimpica, nell'assenza di passioni, nella serenità invulnerabile. Si manifesta nel corpo che patisce, che trema, che suda sangue. È Dio più vicino all'umano di quanto l'umano osi avvicinarsi a se stesso.

Per chi educa, il Getsemani è rivelazione antropologica essenziale. I giovani sperimentano angoscia, panico, terrore anticipato del futuro. Spesso si vergognano di questi stati, li nascondono, pensano che rivelino debolezza imperdonabile. Il corpo di Gesù nel Getsemani dice loro: anche Dio ha provato questo. Non sei solo, non sei sbagliato, non sei meno umano perché tremi.

Educare alla corporeità dell'angoscia significa insegnare che:

- Il panico non è fallimento ma esperienza umana legittima
- Il corpo che reagisce all'angoscia con sintomi fisici non è corpo malato ma corpo che parla
- La paura della morte, della sofferenza, della perdita, è paura naturale, non vigliaccheria
- Si può attraversare l'angoscia senza negarla, portandola in preghiera come Gesù
- La prostrazione non è fine della dignità ma posizione che rende possibile rialzarsi

«Padre mio, se questo calice non può passare via senza che io lo beva, si compia la tua volontà» (Mt 26,42).

Il corpo di Gesù nel Getsemani attraversa l'agonia senza evitarla, vive il terrore senza mascherarlo, sperimenta il collasso senza vergognarsene. E proprio attraversando fino in fondo l'abisso dell'angoscia corporea, arriva alla consegna. Non prima, non aggirando, ma attraversando.

È pedagogia della soglia. Prima del dolore inflitto dall'esterno c'è il terrore anticipato dall'interno. Prima dei chiodi c'è l'angoscia che fa sudare sangue. E questa prima soglia va attraversata coscientemente, lentamente, senza anestetici.

Educare i giovani alla corporeità dell'emozione estrema significa accompagnarli nel Getsemani della loro vita. Quando l'angoscia li invade, quando il corpo reagisce con sintomi che spaventano, quando la paura toglie il sonno e fa tremare le mani: non sono fuori dalla logica del Regno. Sono dentro il mistero della carne che patisce, quella stessa carne che Dio ha assunto per portarla attraverso, non per risparmiarle l'attraversamento.

Il corpo che trema nel Getsemani è corpo che alla fine si alza, esce dall'orto, va incontro a chi viene ad arrestarlo. Il corpo che ha sudato sangue sarà corpo che verserà sangue sulla croce. Ma non prima di aver attraversato questa notte, questo terrore, questa agonia che rivela quanto sia umano essere Dio e quanto sia divino restare umani fino in fondo.

11. "Lo flagellarono"

La corporeità del dolore inflitto

Dopo l'agonia del Getsemani, dove il corpo di Gesù sperimentava il terrore anticipato, viene ora il tempo del dolore reale. Non più angoscia che immagina, ma carne che subisce. Non più paura di ciò che verrà, ma esperienza diretta di ciò che accade. Il corpo passa dalla soglia del terrore alla soglia della tortura.

«Allora Pilato fece prendere Gesù e lo fece flagellare» (Gv 19,1). La frase è breve, quasi burocratica. Ma dietro quelle poche parole c'è un corpo ridotto a oggetto di violenza sistematica, metodica, calcolata. Non violenza esplosa nell'impeto, ma tortura amministrata secondo protocollo, dolore inflitto con tecnica, carne lacerata per legge.

Il dolore anticipato dell'angoscia era tutto interiore: il corpo che reagiva a ciò che la mente immaginava. Il dolore della tortura è tutto esteriore: altri corpi che agiscono sul corpo di Gesù, mani che afferrano, strumenti che colpiscono, forze che schiacciano. È passaggio dal dolore per sé al dolore per altri, dalla sofferenza soggettiva alla sofferenza inflitta.

La cattura: mani che afferrano, legano, trascinano

«Allora si fecero avanti, misero le mani su Gesù e lo arrestarono» (Mt 26,50).

Le prime mani che toccano Gesù dopo l'agonia sono mani che afferrano. Non sono carezze, non sono abbracci. Sono prese violente, quelle che immobilizzano, che bloccano, che controllano. Il corpo viene afferrato come si afferra un oggetto da trasportare, un pacco da spostare, una cosa da consegnare.

Le braccia di Gesù vengono tirate dietro la schiena. Le corde stringono i polsi. Non basta la minaccia delle spade e dei bastoni: il corpo deve essere legato, reso impotente, privato dell'uso delle proprie mani. È prima sottrazione di libertà: non puoi più muovere le braccia, non puoi più gesticolare, non puoi più toccare o difenderti.

Le corde tagliano la pelle dei polsi. Stringono troppo, come sempre nelle catture violente. Il sangue circola male, le mani cominciano a intorpidirsi. È dolore sordo ma costante, quello della costrizione che non dà tregua, del legaccio che continua a stringere ora dopo ora.

Poi viene il trascinarsi. Non gli permettono di camminare con dignità, al proprio passo. Lo tirano, lo spingono, lo trascinano da un luogo all'altro. Dal Getsemani alla casa di Anna, poi da Caifa, poi da Pilato, poi da Erode, poi di nuovo da Pilato. Il corpo diventa pacco umano, trasportato qua e là secondo la logica del processo, non secondo i suoi ritmi o i suoi bisogni.

Chi è stato arrestato conosce questa esperienza primordiale di perdita di sovranità sul proprio corpo. Non decidi più tu dove andare, a che velocità, quando fermarti. Altri decidono per te. Il tuo corpo diventa proprietà altrui, strumento nelle mani di chi ha potere. È umiliazione che precede ogni altra umiliazione: non sei più padrone nemmeno dei tuoi movimenti.

Gesù sperimenta questa espropriazione corporea. Le sue gambe camminano, ma non verso dove vuole lui. Le sue braccia sono bloccate dietro, inutilizzabili. Il suo corpo intero è in balia di chi lo trascina. È inizio della riduzione a puro oggetto, anticipo della croce dove il corpo sarà completamente immobilizzato.

Gli schiaffi, gli sputi: umiliazione corporea primordiale

«Allora gli sputarono in faccia e lo percossero; altri lo schiaffeggiarono» (Mt 26,67).

Lo sputo è gesto di disprezzo assoluto. Non causa dolore fisico significativo, ma è violazione particolare della dignità corporea. La saliva altrui sul proprio viso, la sostanza corporea di un altro che contamina, che sporca, che oltraggia. È dichiarazione: tu sei immondezza, tu meriti di essere sporcato, il mio sputo è ciò che ti si addice.

Il volto è la parte più espressiva del corpo umano. È dove si manifesta l'identità, dove si leggono le emozioni, dove l'interiorità si fa visibile. Sputare in faccia a qualcuno è negare la sua identità, coprire la sua espressività, insultare la sua persona nella sua manifestazione più evidente.

Gesù sente la saliva che scorre sul viso. È sensazione viscida, umiliante. Vorrebbe forse pulirsi, ma le mani sono legate dietro. Non può nemmeno compiere il gesto elementare di asciugarsi. Deve restare così, con il volto lordato dagli sputi altrui, esposto agli sguardi, incapace di ristabilire la propria pulizia.

Poi vengono gli schiaffi. La mano aperta che colpisce il viso. Non è pugno chiuso che causa trauma grave, è mano aperta che causa bruciore, rossore, umiliazione. Lo schiaffo dice: sei inferiore, sei cosa che si può colpire, sei corpo che non merita rispetto.

«Chi ti ha colpito?» (Lc 22,64). Lo scherniscono, lo bendano, lo colpiscono chiedendogli di indovinare. È gioco sadico, quello che trasforma la violenza in divertimento, che fa del dolore altrui intrattenimento. Il corpo diventa giocattolo nelle mani di chi può fare ciò che vuole senza conseguenze.

Marco aggiunge che «le guardie lo percuotevano con schiaffi» (Mc 14,65). Non è episodio isolato, è percussione ripetuta, sistematica. Uno schiaffo, poi un altro, poi un altro ancora. Il viso si gonfia, le guance bruciano, il dolore si accumula. Ma più del dolore fisico, è l'umiliazione che penetra: sei cosa che si può colpire ripetutamente, corpo su cui chiunque può sfogare violenza impunita.

C'è qualcosa di primordiale in questa violenza corporea diretta. Non è ancora tortura raffinata, non è dolore calcolato scientificamente. È violenza immediata, istintiva, quella del corpo forte che si accanisce sul corpo debole, del gruppo che sfoga sul singolo, del potere che manifesta se stesso attraverso il sopruso fisico.

Gesù non si difende, non risponde con violenza. «Maltrattato, si lasciò umiliare e non aprì la sua bocca» (Is 53,7). Il corpo che subisce gli schiaffi potrebbe reagire, i muscoli potrebbero scattare in autodifesa. Ma resta immobile, esposto, vulnerabile. È scelta di non opporre al corpo violento un altro corpo violento, ma di assorbire la violenza nel proprio corpo inerme.

La flagellazione: lacerazione metodica della carne

«Pilato allora fece prendere Gesù e lo fece flagellare» (Gv 19,1).

La flagellazione romana era tortura codificata. Il *flagellum* era frusta composta da strisce di cuoio a cui erano fissati pezzi di osso appuntiti o di metallo. Non era strumento per punizione leggera: era arnese progettato per lacerare la carne, per strappare lembi di pelle, per causare dolore estremo.

Il condannato veniva legato a una colonna, con le braccia alzate e il corpo esposto. La schiena nuda, senza protezioni, offerta ai colpi. I carnefici erano soldati addestrati, che sapevano come colpire per massimizzare il dolore senza uccidere troppo presto. Era arte oscura, quella della tortura efficace. Il primo colpo. Le strisce di cuoio sibilano nell'aria e impattano sulla schiena. I frammenti di osso penetrano la pelle, la lacerano, strappano via il primo strato. È dolore acuto, bruciante, che esplode dal punto di impatto e si irradia in onde. Il corpo si irrigidisce, i muscoli si contraggono involontariamente, un grido sfugge dalle labbra.

Secondo colpo. E terzo. E quarto. La frusta colpisce metodicamente, con ritmo regolare. Ogni colpo apre nuove ferite, allarga quelle esistenti, strappa via frammenti di carne. La pelle si lacera, il sangue comincia a scorrere, le terminazioni nervose esposte urlano dolore insopportabile.

Il corpo di Gesù è scosso da ogni colpo. Non può sfuggire: è legato saldamente. Non può proteggersi: la schiena è completamente esposta. Può solo subire, colpo dopo colpo, lacerazione dopo lacerazione. Il dolore diventa continuo, non più distinto colpo per colpo ma massa unica di sofferenza che invade tutto.

La legge ebraica prevedeva massimo quaranta frustate, ridotte a trentanove per non rischiare di superare il limite. I romani non avevano questo scrupolo: flagellavano fino a quando il centurione decideva che bastava. Potevano essere cinquanta colpi, cento, di più. Il corpo contava le lacerazioni, non i numeri.

Dopo numerosi colpi, la schiena di Gesù è campo di carne viva. La pelle è strappata in ampie zone, i muscoli sottostanti sono esposti, il sangue scorre copioso rigandogli la schiena, i fianchi, le gambe. Il dolore non è più localizzato: è totale, è l'intera schiena che è diventata ferita unica, superficie urlante.

Il corpo entra in shock. Il dolore oltre una certa soglia attiva meccanismi di difesa: produzione massiccia di endorfine, alterazione della coscienza, semi-dissociazione. È come se la mente si distanziasse dal corpo per non impazzire, come se la coscienza galleggiasse sopra la carne torturata per sopravvivere.

Ma Gesù resta presente. Non sviene, non si dissocia completamente. Attraversa coscientemente ogni colpo, ogni lacerazione, ogni ondata di dolore. È presenza totale alla propria carne martoriata, è assunzione piena del dolore inflitto. Non fugge dentro di sé, non si rifugia in qualche angolo protetto della mente. Resta lì, nel corpo che patisce.

Quando finalmente la flagellazione termina, il corpo viene slegato. Gesù probabilmente crolla, incapace di stare in piedi. Le gambe cedono, i muscoli della schiena lacerati non rispondono più normalmente. Il sangue continua a colare dalle innumerevoli ferite. La schiena brucia come se fosse in fiamme, dolore costante che non dà tregua.

La corona di spine: dolore acuto, sangue che scorre

«Intrecciata una corona di spine, gliela posero sul capo» (Mt 27,29).

Dopo la flagellazione che ha ridotto la schiena a carne viva, i soldati inventano nuovo tormento. È scherno che diventa tortura: lo vestono con un mantello di porpora, gli mettono una canna in mano come scettro, e gli intrecciano una corona di spine.

Le spine non sono decorazione innocua. Sono aculei vegetali affilati, progettati dalla natura per difendere la pianta. Quando vengono pressate sul cuoio capelluto, penetrano la pelle, trafiggono il tessuto, raggiungono i capillari superficiali che irrorano abbondantemente la testa.

«Gliela posero sul capo». Il verbo indica azione violenta: non appoggiano delicatamente, ma calcano, premono, forzano le spine a penetrare. Forse colpiscono la corona con bastoni per farla aderire meglio. Ogni spina diventa piccolo chiodo vegetale che affonda nella pelle del cranio.

Il cuoio capelluto è ricchissimo di terminazioni nervose. È una delle zone più sensibili del corpo. Quando viene ferito, il dolore è acuto, penetrante, difficile da ignorare. E qui non è ferita singola: sono decine di spine che simultaneamente trafiggono, lacerando in cerchio tutto il perimetro della testa.

Il sangue comincia a scorrere. Non a fiotti come dalle ferite della flagellazione, ma in rigagnoli multipli che scendono dalla fronte, dalle tempie, dalla nuca. Il sangue entra negli occhi, li brucia, offusca la vista. Scorre sulle guance, si mescola alla saliva degli sputi precedenti, cola sul collo, macchia il mantello di porpora.

Gesù sente il dolore acuto di ogni singola spina. Sono punti distinti di sofferenza che formano un cerchio di fuoco attorno alla testa. Vorrebbe forse portare le mani al capo, istinto naturale quando qualcosa ferisce, ma le mani sono ancora legate o comunque controllate dai soldati. Non può toccare, non può alleviare, può solo subire.

«Si inginocchiavano davanti a lui e lo deridevano: "Salve, re dei Giudei!"» (Mt 27,29). Lo scherno accompagna il dolore. Non basta ferire: bisogna anche umiliare, deridere, trasformare la sofferenza in spettacolo comico. Il corpo coronato di spine diventa oggetto di riso, la maestà rivendicata diventa scusa per tormento ulteriore.

La corona resta sul capo. Non viene tolta dopo lo scherno: la porterà per tutto il cammino verso il Golgota, la porterà sulla croce. Le spine continueranno a penetrare, il sangue continuerà a colare, il dolore acuto continuerà a pungere ora dopo ora. È tortura persistente, non episodica, dolore che accompagna costantemente gli altri dolori.

C'è particolare crudeltà in questo tormento alla testa. Il capo è simbolo di dignità, di identità, di maestà. Coronare con spine la testa è negare ogni dignità, ferire l'identità stessa, trasformare il segno di regalità in strumento di tortura. È messaggio: la tua pretesa di essere re è ridicola quanto questa corona che ti lacera.

Eppure, paradossalmente, proprio questa corona diventerà simbolo. Le spine che feriscono sono anche segno di una regalità altra, non di dominio ma di servizio, non di potere che schiaccia ma di vulnerabilità che redime. Il re coronato di spine è più vero re di chi porta diademi d'oro, perché regna dall'interno del dolore, non dall'alto del potere.

Il peso della croce: schiacciamento vertebrale, muscoli lacerati

«Essi presero Gesù ed egli, portando la croce, si avviò verso il luogo detto del Cranio» (Gv 19,17). Dopo flagellazione e incoronazione di spine, il corpo di Gesù è già gravemente compromesso. Ha perso molto sangue, è in stato di shock post-traumatico, le ferite della schiena sono aperte e sanguinanti. E a questo corpo già torturato viene imposto nuovo tormento: portare la croce. Non era l'intera croce a essere portata dal condannato, ma il *patibulum*, la trave orizzontale. Pesava comunque tra trenta e quaranta chilogrammi: carico pesante per un corpo integro, insopportabile per un corpo già dilaniato.

La trave viene posta sulle spalle. Sulle spalle la cui pelle è stata strappata via dalla flagellazione, i cui muscoli sono lacerati, le cui ferite sono ancora aperte. Il legno ruvido preme direttamente sulla carne viva. È dolore immediato, lancinante, quello del peso che schiaccia le ferite, che le riapre se si erano chiuse, che strofina sulle carni esposte.

Gesù comincia a camminare. Ogni passo è tortura. Il peso della trave oscilla, si sposta, preme ora da una parte ora dall'altra. Le spalle bruciano, i muscoli già lacerati si lacerano ulteriormente. La schiena supplica sollievo che non può venire: il carico deve essere portato fino al luogo dell'esecuzione.

La colonna vertebrale subisce compressione anormale. Il peso distribuito male crea pressione sui dischi intervertebrali, schiaccia le vertebre, comprime i nervi che escono dal midollo spinale.

Dolore alla schiena si aggiunge a dolore della pelle: non più solo superficie ma anche profondità, non più solo ferite esterne ma anche struttura interna compromessa.

Le gambe tremano sotto lo sforzo. Sono ancora le gambe che hanno camminato da Gerusalemme al Getsemani, che hanno vegliato nell'agonia, che hanno portato il corpo per tutto il processo notturno senza riposo. Ora devono anche sostenere il peso aggiunto della trave mentre salgono verso il Golgota.

La via della croce è circa seicento metri. Non sembra distanza enorme, ma per un corpo nelle condizioni di Gesù ogni metro è conquista dolorosa. I piedi scivolano sulle pietre irregolari, le

gambe cedono, il corpo barcolla sotto il carico. Cade. Una volta, due volte, forse tre secondo la tradizione.

Cadere con la croce addosso è trauma ulteriore. Il peso della trave schiaccia il corpo contro il terreno, le ginocchia sbattono sulla pietra, le mani legate o comunque impegnate a reggere la croce non possono proteggere il volto. Ogni caduta è nuovo dolore che si aggiunge alla somma già insopportabile.

Alla fine, i soldati requisiscono Simone di Cirene per portare la croce. Non per pietà verso Gesù, ma per assicurarsi che arrivi vivo al luogo dell'esecuzione. Un condannato morto durante il trasporto non può essere crocifisso, e la crocifissione è lo spettacolo deterrente che Roma vuole garantire. Anche quando la croce gli viene tolta dalle spalle, il dolore continua. Le ferite hanno subito nuovo trauma, i muscoli sono al limite della lacerazione completa, la colonna vertebrale è compressa e infiammata. Il sollievo è minimo, temporaneo. Tra poco quelle stesse spalle verranno distese sulla trave, quelle stesse braccia verranno inchiodate, quel corpo già devastato subirà la tortura finale.

Fenomenologia della tortura: il corpo ridotto a puro dolore

C'è una progressione nella tortura di Gesù. Inizia con la cattura che toglie libertà di movimento, continua con schiaffi e sputi che umiliano, poi flagellazione che lacerava la carne, poi corona di spine che ferisce il capo, poi peso della croce che schiaccia. Ogni fase aggiunge dolore a dolore, trauma a trauma, ferita a ferita.

È riduzione sistematica del corpo a puro dolore. Normalmente il corpo è molte cose: è movimento, percezione, piacere, espressione, relazione. Ma sotto tortura, tutte queste dimensioni collassano. Il corpo diventa solo superficie dolente, solo carne che patisce, solo nervi che gridano sofferenza.

La tortura ha logica precisa. Non è violenza casuale, è tecnica calcolata. Vuole causare massimo dolore senza morte immediata, vuole umiliare oltre che ferire, vuole ridurre la persona a corpo inerme, vuole spezzare non solo la carne ma anche la volontà, la dignità, l'identità stessa.

Gesù sperimenta questa logica disumanizzante. Il suo corpo, che ha camminato per la Galilea portando guarigione, che ha toccato lebbrosi e paralitici restituendo loro integrità, che ha accolto bambini e peccatori con tenerezza, ora è ridotto a oggetto di violenza sistematica. Le stesse mani che hanno benedetto vengono legate, la stessa schiena che si è chinata per lavare i piedi viene lacerata, lo stesso capo che ha insegnato con autorità viene coronato di spine.

Eppure, e qui sta il mistero cristologico più profondo, questo corpo torturato resta corpo del Verbo. La divinità non abbandona la carne nel momento della massima umiliazione. Il Logos resta presente nella carne lacerata, lo Spirito non si ritira dal corpo reso puro dolore. Dio è lì, nella flagellazione, nelle spine, sotto il peso della croce.

È rivelazione scandalosa: Dio non solo si fa corpo, ma si fa corpo torturato. Non solo assume la carne, ma assume la carne ridotta a strazio. Non solo entra nell'umano, ma entra nell'umano nella sua condizione più degradata, più violata, più negata.

Per chi educa i giovani a confronto con la violenza corporea – quella subita, quella testimoniata, quella perpetrata – il corpo flagellato di Gesù è rivelazione fondamentale. Dice che:

- La violenza inflitta al corpo è sempre violenza alla persona intera, non c'è separazione
- Il corpo torturato non perde dignità, anche quando è ridotto a puro dolore
- Dio è presente nel corpo che soffre, non assente o indifferente
- La tortura non ha ultima parola: c'è resurrezione oltre la flagellazione
- Chi subisce violenza corporea non è abbandonato, è unito al corpo del Cristo sofferente

Ma dice anche ai potenziali torturatori, a chi può esercitare violenza su altri corpi:

- Ogni corpo che tormenti è corpo in cui abita il divino
- Ogni carne che laceri è carne assunta dal Verbo
- La violenza sul corpo altrui è violenza sul corpo di Cristo
- Il dolore che inflitti raggiunge Dio stesso

Educare contro la tortura, contro ogni violenza corporea, contro ogni riduzione del corpo altrui a oggetto su cui sfogare potere, è educare a vedere nel corpo dell'altro la presenza del Sacro. Non in

teoria, non in astratto, ma proprio in quel corpo concreto, quella carne vulnerabile, quella persona che può essere ferita.

«È stato trafitto per le nostre colpe, schiacciato per le nostre iniquità. Il castigo che ci dà salvezza si è abbattuto su di lui; per le sue piaghe noi siamo stati guariti» (Is 53,5).

La flagellazione, le spine, il peso della croce: non sono solo episodi storici accaduti duemila anni fa. Sono rivelazione permanente di cosa significa incarnazione radicale. Il Verbo non si è fatto carne per abitarla solo nella salute, nella forza, nella bellezza. Si è fatto carne per abitarla anche nella malattia, nella debolezza, nella devastazione.

Ogni corpo flagellato oggi – dalla violenza domestica, dalla tortura politica, dalla guerra, dalla tratta – è corpo in cui risuona il corpo flagellato di Gesù. Non è solo "come" Gesù flagellato: è realmente unito a quel corpo, partecipa misticamente di quella flagellazione che una volta per tutte ha assunto in sé ogni flagellazione.

Educare significa aiutare i giovani a riconoscere questa presenza. Quando vedono un corpo violato, un corpo torturato, un corpo ridotto a dolore: non è corpo estraneo a Dio, è corpo in cui Dio stesso ha scelto di abitare nel momento della massima vulnerabilità. È corpo sacro, proprio nella sua devastazione, proprio nella sua riduzione a puro dolore.

E quando sono loro stessi a sperimentare violenza sul proprio corpo – in forme diverse, in gradi diversi, ma sempre violenza – possono sapere che non sono soli. Il corpo flagellato di Gesù è corpo solidale con ogni corpo che patisce, è carne che ha attraversato la tortura per essere sempre presente in ogni carne torturata. Non per giustificare la violenza, non per renderla accettabile, ma per non lasciare mai solo chi la subisce.

La flagellazione di Gesù grida contro ogni tortura. Le sue piaghe accusano ogni flagellatore. Il suo sangue versato giudica ogni violenza corporea. Ma contemporaneamente, quelle stesse piaghe accolgono, quel sangue redime, quel corpo lacerato guarisce. È paradosso cristiano: la stessa carne torturata che denuncia la tortura è anche carne che salva attraverso la tortura assunta e trasformata.

12. "Dava loro le mani e i piedi"

La corporeità della crocifissione

C'è un istante prima del primo chiodo. Un istante in cui le mani sono ancora integre, i polsi ancora capaci di movimento libero, i piedi ancora pronti a fuggire se solo potessero. È l'ultimo momento del corpo intatto, della carne che ancora non conosce il metallo che la squarcerà.

Poi il martello cala. E il corpo di Gesù entra in una dimensione di sofferenza che trascende ogni descrizione, ma che resta ostinatamente fisica, materiale, carnale. La crocifissione non è metafora. È ferro che perfora tessuti, è legno che sostiene peso morente, è carne che patisce fino all'ultimo respiro.

Se vogliamo comprendere l'Incarnazione fino in fondo, dobbiamo avere il coraggio di sostare qui, davanti a questo corpo torturato. Non per morbosità, non per compiacimento del dolore, ma perché è qui che il Verbo fatto carne pronuncia la parola definitiva sulla dignità del corpo umano: anche straziato, anche umiliato, anche ridotto a strumento di supplizio, il corpo resta luogo santo, tempio della presenza divina, carne in cui Dio abita.

I chiodi che trafiggono: metallo che squarcia nervi e ossa

«Gli dava le mani e i piedi perché li inchiodassero» scrive un apocrifo con realismo devastante. Non glielo fanno subire: lui dà. Offre le mani, porge i piedi. Il corpo non è preso con violenza da una vittima che resiste, ma consegnato da chi accetta liberamente la propria passione.

Le mani prima. I carnefici conoscono l'anatomia della crocifissione. Non inchiodano il palmo – troppo fragile, i tessuti si lacerano sotto il peso, il corpo cadrebbe. Inchiodano il polso, tra le ossa del carpo, dove il chiodo può reggere. Cercano lo spazio tra radio e ulna, perforano la carne con precisione brutale.

Il chiodo è di ferro, lungo circa quindici centimetri, spesso quasi un centimetro. La punta non è affilata come un bisturi – deve spaccare più che tagliare. Quando entra, lacera prima la pelle, poi il tessuto sottocutaneo, poi i tendini. Quando incontra il nervo mediano – e lo incontra sempre – provoca una scarica di dolore così intensa che la medicina moderna non ha ancora trovato un termine adeguato. Dicono "dolore lancinante", ma è inadeguato. È come se tutto il braccio fosse attraversato da una lama di fuoco, un'esplosione di sofferenza che sale fino alla spalla, irradia al petto, offusca la mente.

Poi l'altra mano. Il dolore non si dimezza perché c'è abitudine – si raddoppia. Due nervi lacerati, due fonti di tormento che si sommano, che dialogano in una sinfonia atroce. Le mani di Gesù – quelle che hanno benedetto i bambini, spezzato il pane, toccato i lebbrosi – sono ora trafitte, inchiodate, rese inutili.

I piedi vengono sovrapposti. Un unico chiodo attraversa entrambi. Entra dal dorso del piede superiore, perfora le ossa del tarso, esce dalla pianta del piede inferiore, si conficca nel legno verticale. Anche qui il chiodo incontra nervi – il plantare, il tibiale – e scatena la stessa esplosione di dolore. Ma aggiunge qualcosa: toglie ogni appoggio stabile. Il corpo crocifisso non può più "stare" in senso proprio. Pende, si sostiene solo sui punti di perforazione, oscilla nel vuoto.

C'è una fenomenologia del corpo trafitto che va compresa. Il dolore da perforazione nervosa non è locale – si irradia. Dalle mani inchiodate il tormento sale lungo gli avambracci, raggiunge i gomiti, invade le spalle. Dai piedi trafitti risale per le gambe, attanaglia le ginocchia, stringe i fianchi. Il corpo intero diventa un'unica mappa di dolore, ogni centimetro di carne connesso alle fonti primarie del supplizio.

Ma i chiodi non sono solo dolore. Sono anche immobilizzazione. Il corpo crocifisso non può muoversi, non può assumere posizioni che allevino la sofferenza, non può ritirarsi dal tormento. È inchiodato – letteralmente – al proprio patire. Non c'è fuga possibile, non c'è sottrazione, non c'è modo di dire al corpo: smetti di soffrire. Il corpo deve soffrire, non ha scelta, fino all'ultimo.

La posizione forzata: asfissia progressiva, crampi muscolari

Ma i chiodi sono solo l'inizio. La crocifissione uccide lentamente, e il meccanismo della morte è tanto ingegnoso quanto crudele: è il corpo stesso, nel tentativo di sopravvivere, che accelera la propria fine.

Il condannato pende con le braccia sollevate, leggermente divaricate, inchiodate sopra il livello della testa. In questa posizione i muscoli pettorali sono tesi, la gabbia toracica è espansa, i polmoni sono in posizione di inspirazione forzata. Si può inspirare – l'aria entra – ma espirare è quasi impossibile. I muscoli intercostali, già contratti dalla posizione, non riescono a comprimere il torace, a spingere fuori l'aria viziata.

Cosa accade? L'anidride carbonica si accumula nel sangue. Il pH del sangue comincia a scendere – acidosi respiratoria. Il cervello registra l'emergenza: devi espirare, devi buttare fuori l'aria cattiva, devi respirare. Ma come?

L'unico modo è sollevarsi. Spingere sui piedi inchiodati – ogni spinta una lama di dolore che risale dalle piante perforate – alzare il corpo di pochi centimetri, raddrizzare il torace, permettere ai muscoli intercostali di contrarsi, espellere finalmente l'aria. Un respiro. Forse due.

Poi le gambe cedono. Il dolore ai piedi è insostenibile, i muscoli delle cosce bruciano per lo sforzo, i crampi cominciano a mordere i polpacci. Il corpo ricade, tutto il peso di nuovo sulle mani inchiodate. E ricomincia: impossibilità di espirare, accumulo di anidride carbonica, fame d'aria, necessità di sollevarsi di nuovo.

È danza macabra, questa. Su e giù, su e giù. Ogni sollevamento strappa dolore ai piedi, ogni ricaduta lo strappa alle mani. Il corpo crocifisso oscilla tra due tormenti, cercando di respirare, cercando di vivere ancora un minuto, ancora un respiro.

I crampi si moltiplicano. Non solo alle gambe – ovunque. I muscoli delle braccia, tesi per ore in posizione innaturale, cominciano a contrarsi spasmodicamente. Le spalle si dislocano – le braccia tirate dal peso del corpo scivolano fuori dalle cavità articolari. Il dolore è così intenso che si somma al dolore dei chiodi, al dolore dell'asfissia, in un crescendo insostenibile.

Gesù respira così. Ogni parola dalla croce costa questo: sollevarsi sui piedi trafitti, raddrizzare il torace, inspirare, parlare mentre si espira, ricadere. «Padre, perdona loro» – sollevamento, parola, ricaduta. «Oggi sarai con me in paradiso» – di nuovo su, di nuovo giù. «Donna, ecco tuo figlio» – ancora dolore ai piedi, ancora strazio alle mani.

È questo il corpo che redime: corpo che lotta per respirare, che si solleva e ricade, che patisce nel meccanismo stesso della vita. Non un Dio impassibile che "sembra" soffrire, ma carne autentica che attraversa il tormento, che lo abita dall'interno, che lo conosce in ogni sua fibra.

La sete bruciante: disidratazione estrema

Ne abbiamo già parlato nel capitolo sulla sete, ma qui dobbiamo tornarci. Perché la sete sulla croce non è quella ordinaria del viandante assetato. È qualcosa di infinitamente più devastante.

Il corpo di Gesù ha già perso enormi quantità di liquido. Nella flagellazione il sangue è uscito a fiotti dalle ferite aperte. Nella coronazione di spine altre perdite dalle lacerazioni del cuoio capelluto – zone ricchissime di vasi sanguigni. Nel trasporto della croce il sudore ha bagnato la tunica sotto il sole. Ora, inchiodato, il sangue continua a gocciolare dai polsi e dai piedi.

La disidratazione è massiva. Il volume del sangue si riduce, il cuore fatica a pomparlo, la pressione cala. Il corpo cerca di compensare: restringe i vasi periferici, concentra il poco sangue rimasto verso gli organi vitali. Per questo le estremità diventano fredde, pallide, quasi cianotiche. Le mani e i piedi inchiodati perdono colore, assumono la tonalità bluastra di tessuti che non ricevono più ossigeno sufficiente.

La bocca è arida. Non è modo di dire: è secchezza assoluta. Le ghiandole salivari, senza liquidi da secernere, si fermano. La lingua si gonfia, si attacca al palato. Le labbra si screpolano, si spaccano, sanguinano. Ogni respiro – e abbiamo visto quanto sia faticoso respirare sulla croce – passa su questi tessuti inariditi e li brucia ulteriormente.

La sete diventa ossessione. Quando il corpo è gravemente disidratato, ogni cellula grida per l'acqua che manca. Il cervello, che normalmente coordina mille funzioni, si concentra su un'unica urgenza: bere. Il pensiero si restringe a un solo imperativo: acqua.

«Ho sete». Due parole che esprimono non solo bisogno fisico ma anche lucidità residua. Gesù sa ancora di avere sete, sa ancora formulare parole, sa ancora comunicare il suo bisogno. Ma quanto gli costa? Deve sollevarsi sui piedi trafitti, raddrizzare il torace, inspirare, parlare con la bocca secca, la lingua gonfia, le labbra spaccate.

Gli porgono aceto su una spugna. Non è crudeltà gratuita – l'aceto, mescolato con mirra, ha proprietà anestetiche blande. È l'unica "medicina" che i crocifissi ricevono. Ma per Gesù è tormento ulteriore: il liquido acido brucia le ferite della bocca, pizzica le labbra screpolate, offende più che confortare.

Eppure beve. Il corpo morente accoglie anche questo minimo sollievo, anche questo che è più tortura che ristoro. Perché il corpo non ha orgoglio, non può permettersi di rifiutare. Quando muori di sete, bevi anche aceto. Quando la carne patisce così, accoglie qualunque goccia.

L'esposizione pubblica: nudità, vergogna, sguardi sulla carne torturata

La crocifissione non è solo tortura fisica. È anche – forse soprattutto – umiliazione pubblica. Il condannato viene spogliato. Completamente, nella prassi romana. Nudo come un animale da macello, esposto agli sguardi di tutti.

Gesù viene denudato. Tolgono la tunica – quella tessuta in un pezzo solo, per cui i soldati tireranno a sorte – e lo lasciano senza niente. Il corpo che è stato tempio di Dio, che ha camminato per le strade di Galilea vestito dignitosamente, che ha pregato coperto dal mantello, ora pende nudo sotto il sole.

C'è violenza particolare in questa nudità forzata. Non è la nudità innocente del bambino, non è quella sacra del battesimo, non è quella intima della camera nuziale. È nudità violata, esposta contro la volontà, offerta allo scherno. Il corpo non appartiene più a chi lo abita – è stato preso, spogliato, messo in mostra.

Gli sguardi sono parte del supplizio. La croce è eretta in luogo pubblico – il Golgota, passaggio obbligato verso Gerusalemme. Chi entra o esce dalla città vede i crocifissi. Vede i corpi torturati, le nudità esposte, le carni sanguinanti. È deterrente: guarda cosa succede ai ribelli, ai malfattori, ai nemici di Roma.

Ma per Gesù gli sguardi sono anche altro. Sono quelli dei passanti che scuotono il capo: «Ha salvato altri, salvi se stesso!». Sono quelli dei capi che lo deridono: «È re d'Israele! Scenda ora dalla croce e crederemo in lui». Sono quelli dei soldati che giocano a dadi ai suoi piedi, dividendosi le vesti. Ogni sguardo è freccia, ogni parola è frustata ulteriore.

C'è uno che guarda diversamente: il centurione. Resta lì, sotto la croce, osserva. Vede il corpo che pende, che si solleva per respirare, che ricade. Vede la sofferenza, ma vede anche qualcos'altro – una dignità che resiste, una maestà che il supplizio non riesce a cancellare. Alla fine, quando tutto è compiuto, questo sguardo diventerà confessione: «Davvero quest'uomo era Figlio di Dio».

E c'è Maria. La madre che guarda il corpo del figlio. Le stesse mani che lei ha fasciato da neonato ora sono trafitte. Gli stessi piedi che lei ha visto muovere i primi passi ora sono inchiodati. Il corpo che è uscito dal suo grembo, che ha nutrito al suo seno, che ha cresciuto con cura, ora pende straziato davanti ai suoi occhi. Quale dolore può essere paragonato a questo? Vedere la propria carne – perché il figlio è carne della madre – torturata, e non poter fare nulla?

La nudità di Gesù sulla croce dice qualcosa di essenziale sulla condizione umana. Siamo tutti, alla fine, corpi esposti. Nasciamo nudi, moriamo spogliati di tutto. La vita ci veste di ruoli, maschere, dignità sociali. La morte – e prima ancora la sofferenza estrema – ci denuda, ci riduce all'essenziale: un corpo che patisce, che è vulnerabile, che non può difendersi.

Ma proprio questa nudità forzata diventa, nel mistero della croce, rivelazione. Il Verbo fatto carne accetta di essere ridotto a carne nuda, esposta, umiliata. E in questo abbassamento estremo rivela la dignità infinita del corpo umano. Non la dignità sociale, quella data dai vestiti, dai titoli, dal prestigio. Ma la dignità ontologica: questo corpo, anche nudo, anche torturato, anche esposto allo scherno, è sacro. È tempio. È luogo in cui Dio abita.

Il sangue e l'acqua dal costato: gli ultimi liquidi del corpo svuotato

«Uno dei soldati con una lancia gli colpì il fianco, e subito ne uscì sangue e acqua» (Gv 19,34).

Gesù è già morto quando il soldato affonda la lancia. È gesto di verifica – per essere sicuri che il crocifisso sia davvero spirato – ma diventa, nella narrazione giovannea, evento rivelativo supremo.

La lancia entra dal lato destro, tra le costole, penetra in profondità. Perfora probabilmente il pericardio, forse il cuore stesso. E da quella ferita escono due liquidi distinti: sangue e acqua.

La medicina moderna ha cercato di spiegare il fenomeno. Dopo la morte, il sangue comincia a separarsi: i globuli rossi sedimentano, il siero – chiaro come acqua – rimane sopra. Se il pericardio si è riempito di liquido durante l'agonia (versamento pericardico da insufficienza cardiaca), quando viene perforato lascia uscire questo siero seguito dal sangue coagulato. Altri suggeriscono rottura traumatica del cuore, con accumulo di liquidi nella cavità toracica.

Ma Giovanni non sta facendo referto medico. Sta testimoniando teologia attraverso la corporeità. Il sangue e l'acqua che escono dal costato di Cristo non sono solo dettaglio anatomico – sono simboli sacramentali. Il sangue richiama l'Eucaristia, l'acqua il Battesimo. Dal corpo morto del Salvatore nascono i sacramenti della Chiesa, sgorgano le fonti della vita nuova.

Eppure è importante non spiritualizzare troppo in fretta. Sangue e acqua sono davvero liquidi corporei, materia fisica che esce da un cadavere. Il corpo di Gesù, già svuotato dalla disidratazione estrema, ora perde anche gli ultimi fluidi che conservava. È corpo completamente prosciugato, carne da cui è uscita tutta la vita liquida.

C'è qualcosa di definitivo in questa fuoriuscita finale. Il corpo vivente è corpo che contiene: sangue nelle vene, linfa nei tessuti, liquidi nelle cavità. Il corpo morto è corpo che perde, che si svuota, che restituisce alla terra i liquidi che la vita aveva raccolto e trattenuto.

Ma proprio questo corpo svuotato, questa carne da cui è uscito tutto, diventa sorgente. Non trattiene più niente per sé – e proprio per questo può dare tutto. È paradosso pasquale: il corpo che muore donandosi fino all'ultima goccia diventa fonte di vita per il mondo.

L'immagine dell'acqua che sgorga è già apparsa nel vangelo. Al pozzo di Sicar, Gesù aveva promesso: «Chi beve dell'acqua che io gli darò non avrà più sete in eterno». Alla festa delle Capanne aveva gridato: «Chi ha sete venga a me e beva. Dal suo grembo sgorgheranno fiumi di acqua viva». Ora, dal suo grembo trafitto, dalla sua koilia squarciata dalla lancia, sgorga davvero l'acqua. Il corpo promesso è il corpo dato, il corpo annunciato è il corpo trafitto.

Il corpo-strumento di salvezza: la carne torturata che redime

Qui tocchiamo il nucleo più misterioso, più scandaloso, più incomprensibile della fede cristiana. Questo corpo torturato – mani e piedi trafitti, costato squarciato, carne flagellata, volto sfigurato – è strumento di redenzione. Non malgrado il suo patire, ma attraverso il suo patire. Non salvando sé stesso dal supplizio, ma accettando il supplizio fino in fondo.

Come è possibile? Come può il dolore innocente redimere? Come può la sofferenza ingiusta diventare fonte di salvezza? È lo scandalo della croce, quello che Paolo chiama «follia per i pagani, scandalo per i Giudei».

Non possiamo qui risolvere il mistero – richiederebbe trattato teologico complesso. Ma possiamo sostare fenomenologicamente davanti al corpo crocifisso e interrogarci: cosa accade qui? Cosa fa questo corpo che patisce?

Prima di tutto: assume. Il corpo di Cristo sulla croce assume tutto il dolore umano, tutta la sofferenza innocente, tutta l'ingiustizia che ferisce la carne. Non c'è dolore fisico che lui non abbia provato: la tortura, la fame, la sete, l'asfissia, i crampi, lo strazio dei nervi lacerati. Non c'è umiliazione che non abbia attraversato: la nudità forzata, gli sputi, gli schiaffi, la derisione pubblica. Non c'è abbandono che non abbia conosciuto: tradito da un discepolo, rinnegato da un altro, fuggito da tutti, infine gridando: «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?».

Assumendo, trasforma. Non elimina il dolore – sarebbe troppo facile, troppo magico. Il dolore resta dolore, la croce resta croce. Ma qualcosa cambia: il dolore non è più maledizione da cui Dio è assente, ma luogo in cui Dio è presente. La sofferenza non è più segno di abbandono divino, ma spazio di massima vicinanza. Il corpo torturato non è più corpo che Dio guarda con disgusto, ma corpo in cui Dio abita.

È rivoluzione antropologica totale. Prima della croce, la sofferenza era vista come punizione, la malattia come castigo, il corpo patente come corpo maledetto. Dopo la croce, ogni corpo che soffre porta in sé la traccia del corpo di Cristo. Ogni carne torturata è potenzialmente carne redenta. Ogni dolore innocente può diventare – non automaticamente, non magicamente, ma per libera adesione – partecipazione al dolore redentivo del Crocifisso.

Paolo lo dirà con audacia sconvolgente: «Completo nella mia carne quello che manca ai patimenti di Cristo» (Col 1,24). Non che manchi qualcosa alla redenzione operata da Cristo – è perfettamente compiuta. Ma manca ancora l'adesione, la partecipazione, l'unione di ogni corpo sofferente al corpo del Crocifisso. Quando un cristiano soffre unendosi a Cristo, il suo corpo diventa prolungamento del corpo redentivo, la sua carne strumento di salvezza per altri.

Questo non significa cercare il dolore, idealizzare la sofferenza, santificare la tortura. Gesù stesso prega che il calice passi, suda sangue nell'orto, grida la propria sete, muore dopo aver detto «È

compiuto» – non cerca di prolungare l'agonia. Il dolore resta male da combattere, malattia da curare, ingiustizia da eliminare.

Ma quando il dolore c'è – e c'è, inevitabilmente, nella condizione umana – non è più pura negatività, puro non-senso. Può diventare, se liberamente accolto e offerto, partecipazione al mistero della croce. Il corpo che patisce può scoprirsi corpo che redime. Non da solo – sempre in unione con il corpo di Cristo. Ma realmente, efficacemente, salvificamente.

Fenomenologia: perforazione → esposizione → svuotamento → trasformazione

Il corpo crocifisso attraversa una traiettoria fenomenologica che è anche itinerario pasquale. Inizia con la perforazione: il metallo che entra nella carne, che lacera, che fissa al legno. È violazione della superficie corporea, rottura dell'integrità, apertura forzata di ciò che dovrebbe restare chiuso. Questa perforazione è già anticipazione della risurrezione. Il corpo risorto conserverà le piaghe – «Metti qui il tuo dito e guarda le mie mani». Le ferite non saranno cancellate ma trasfigurate. Resteranno come segni di identità, marchi gloriosi di un amore che ha dato tutto. Il corpo glorioso non è corpo mai ferito, ma corpo ferito e guarito, trafitto e trasfigurato.

Dalla perforazione si passa all'esposizione: il corpo non può più nascondersi, proteggersi, sottrarsi agli sguardi. È esposto totalmente, offerto alla vista di tutti, pubblico nel suo patire. È vulnerabilità assoluta, quella del corpo che non ha più difese, che non può più fingere, che è ridotto alla sua nuda verità.

Anche questa esposizione è pedagogica. Insegna che il corpo umano, per quanto cerchi di mascherarsi, proteggersi, velarsi, alla fine deve accettare di essere visto. La malattia, la vecchiaia, la morte ci espongono. Meglio imparare, finché siamo in tempo, l'umiltà del corpo esposto – non per esibizionismo, ma per verità.

L'esposizione conduce allo svuotamento: il corpo perde tutto – sangue, acqua, energia, vita. Si prosciuga, si consuma, si dona fino all'ultimo. Non conserva riserve, non trattiene niente per sé. È kenosi corporea, svuotamento totale che richiama lo svuotamento del Verbo che «pur essendo nella condizione di Dio, non ritenne un privilegio l'essere come Dio, ma svuotò se stesso assumendo una condizione di servo» (Fil 2,6-7).

Lo svuotamento sembra fine, annullamento, morte. E lo è. Ma proprio attraverso questo svuotamento accade la trasformazione. Il corpo che non trattiene niente può ricevere tutto. Il corpo che muore completamente può risorgere completamente. La carne che si dona fino in fondo può essere trasfigurata oltre ogni immaginazione.

«Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» (Mc 15,34).

È il grido che sintetizza tutto. Il corpo torturato che ancora ha voce per gridare, che ancora cerca il Padre anche quando il Padre sembra assente, che ancora prega anche quando la preghiera sembra cadere nel vuoto.

Educare i giovani davanti al corpo crocifisso significa innanzitutto educarli alla verità del dolore. Non negarlo, non minimizzarlo, non coprirlo con facili consolazioni. Il corpo può patire – e patirà. La carne può essere ferita – e lo sarà. La sofferenza fa parte della condizione umana, e mentire su questo è crudeltà peggiore del dolore stesso.

Ma educarli anche alla dignità del corpo sofferente. Non è corpo maledetto, non è carne abbandonata da Dio, non è materia spregevole. È corpo in cui Dio stesso ha scelto di patire, carne che il Verbo ha assunto fino al supplizio estremo. Ogni giovane che soffre nel corpo – per malattia, per violenza subita, per fragilità costitutiva – porta in sé la traccia del corpo crocifisso.

E infine educarli alla speranza della trasformazione. Il corpo trafitto non resta trafitto per sempre. Il corpo svuotato sarà riempito di vita nuova. La carne morta risorgerà. Le piaghe resteranno, ma non come segni di sconfitta – come trofei di vittoria, come prove di un amore che ha attraversato tutto, tutto ha patito, tutto ha vinto.

Quando un giovane tende le mani – per dare o per ricevere, per benedire o per chiedere aiuto – ricordi che sono mani fatte a immagine di quelle mani trafitte. Quando cammina, ricordi che i suoi piedi sono stati pensati come quelli piedi inchiodati. Quando il suo corpo patisce, sappia che non è solo: c'è un corpo che ha patito prima di lui, con lui, per lui.

E che quel corpo, dopo essere stato torturato, svuotato, ucciso, è risorto. E promette: anche tu risorgerai. Anche il tuo corpo, per quanto ferito, per quanto segnato, per quanto consumato dal dolore, risorgerà. Non come era prima – meglio. Trasfigurato, glorificato, reso perfetto nell'amore che tutto assume, tutto trasforma, tutto redime.

QUINTA PARTE IL CORPO TRASFORMATO

Dalla morte alla risurrezione: metamorfosi della carne

13. "Spirò"

La corporeità della morte

C'è un istante preciso in cui la vita lascia il corpo. Un momento sottile, quasi impercettibile, eppure assolutamente definitivo. Prima c'era un corpo vivo – che respirava, soffriva, era presente. Dopo c'è un corpo morto – che non respira più, non sente più, è assente pur restando fisicamente lì.

Gli evangelisti usano verbi diversi per descrivere questo istante. Marco dice: «Gesù, dando un forte grido, spirò» (15,37). Luca: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito. Detto questo, spirò» (23,46). Giovanni: «Chinato il capo, consegnò lo spirito» (19,30). Matteo: «Di nuovo gridò a gran voce ed emise lo spirito» (27,50).

Spirò. Emise lo spirito. Consegnò lo spirito. I verbi greci – *exepneusen*, *aphēken to pneuma*, *paredōken to pneuma* – dicono tutti la stessa cosa: il respiro uscì e non tornò più. Il pneuma, che significa insieme respiro e spirito, abbandonò il corpo. La vita, che era stata trattenuta fino all'ultimo in quella carne torturata, finalmente se ne andò.

Questo è il mistero più oscuro dell'Incarnazione. Il Verbo che era la Vita stessa – «In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini» – sperimenta la morte. Non la simula, non la evita all'ultimo momento, non la attraversa restando immune. Muore. Davvero. Completamente. Fino in fondo.

Se vogliamo prendere sul serio l'Incarnazione, dobbiamo avere il coraggio di sostare qui, davanti a questo corpo morto. Non per macabra contemplazione, ma perché è qui che Dio pronuncia la parola definitiva sulla serietà dell'assunzione della carne: l'ha assunta così radicalmente da accettare anche la morte, quel momento in cui la carne cessa di essere abitata, in cui il corpo diventa cadavere.

L'ultimo respiro: cessazione delle funzioni vitali

Per ore Gesù ha lottato per respirare. Sollevarsi sui piedi trafitti, raddrizzare il torace, inspirare, espirare, ricadere. Su e giù, in quella danza atroce tra asfissia e dolore. Ogni respiro strappato alla croce con sforzo sovrumano, ogni boccata d'aria conquistata a prezzo di tormento indicibile.

Poi, dopo aver bevuto l'aceto, dopo aver detto «È compiuto», qualcosa cambia. Gesù non si solleva più. Non cerca più di raddrizzare il torace, non lotta più contro l'asfissia. Lascia andare. Consegna il respiro.

L'ultimo respiro non è come gli altri. Non è inspirazione seguita da espirazione. È espirazione senza ritorno. L'aria esce dai polmoni – forse con quel grido forte di cui parlano Marco e Matteo – e non entra più. Il torace si svuota, si rilassa, resta immobile. Il diaframma, che per tutta la vita si era contratto e rilassato instancabilmente, si ferma. I muscoli intercostali cessano il loro lavoro. Il

respiro, che era stato il primo segno di vita alla nascita – «e soffiò nelle sue narici un alito di vita» – ora cessa di essere.

Con il respiro si fermano tutte le altre funzioni. Il cuore, che aveva pompato per trentatré anni, che aveva accelerato nella paura del Getsemani, che aveva rallentato nella perdita di sangue della flagellazione, ora batte gli ultimi colpi. Forse ancora qualche contrazione irregolare, sporadica, inefficace. Poi niente. Silenzio nel petto. Arresto cardiaco.

Senza battito, il sangue non circola più. Quel sangue che aveva portato ossigeno a ogni cellula, che aveva nutrito i tessuti, che era uscito copioso dalle ferite, ora ristagna nei vasi. Comincia a depositarsi per gravità nelle parti più basse del corpo – fenomeno che i medici chiamano ipostasi cadaverica. Le parti superiori impallidiscono, quelle inferiori assumono colorito violaceo.

Il cervello, privato di ossigeno, cessa le sue funzioni. Prima le aree più recenti evolutivamente – la corteccia, sede del pensiero cosciente, della volontà, della personalità. Poi le strutture più antiche – il sistema limbico, il tronco encefalico. Infine anche il midollo allungato, che controlla le funzioni automatiche di base. Tutto si spegne. La coscienza si dissolve. La persona, che abitava quel corpo, non c'è più.

È morte neurologica, cardiaca, respiratoria. È morte completa. Non coma, non stato vegetativo, non morte apparente. È la fine reale, definitiva, irreversibile delle funzioni vitali.

Il corpo che pende: peso inerte, gravità che vince

Finché Gesù era vivo, il suo corpo lottava contro la gravità. Si sollevava, per quanto poteva.

Manteneva una tensione muscolare, per quanto minima. Resisteva al peso che lo tirava verso il basso. Era corpo che ancora poteva, anche solo pochissimo, anche solo per un altro respiro.

Quando muore, questa resistenza cessa. Il corpo diventa peso puro. La gravità, che per tutta la vita era stata alleata – permetteva di stare in piedi, di camminare, di appoggiarsi – ora diventa forza che schiaccia, che tira giù, che preme sulla carne morta inchiodata al legno.

Le braccia, che erano state sollevate, si allungano ulteriormente. Il peso morto del corpo tira sulle articolazioni delle spalle, già dislocate durante l'agonia. Le mani inchiodate non sono più punti di appoggio da cui sollevarsi, ma solo ganci che trattengono un peso inerte. La carne intorno ai chiodi si tende, si lacera ulteriormente sotto la trazione.

Il capo, che Gesù aveva potuto ancora sollevare per parlare, ora cade in avanti. Il collo non ha più la forza di sostenerlo. Pende sul petto, completamente abbandonato. I capelli, incrostati di sangue secco dalle spine, cadono davanti al volto. La mascella si apre leggermente – il rigor mortis non è ancora iniziato, i muscoli sono flaccidi.

Il torace, che si era sollevato e abbassato nell'affanno respiratorio, ora resta immobile nella posizione di espirazione. Le costole, non più mosse dai muscoli intercostali, formano una gabbia vuota. Il ventre è infossato, concavo. Tutto il corpo ha l'aspetto di cosa svuotata, di involucro da cui è uscito il contenuto vitale.

Le gambe, che per ore avevano sostenuto il peso nei momenti di sollevamento, ora pendono inerti. I muscoli delle cosce, dei polpacci, dei piedi sono completamente rilassati. Solo i chiodi che trafiggono i piedi impediscono al corpo di scivolare verso il basso, di crollare su se stesso.

Chi guarda vede la differenza. Il centurione, che aveva assistito a tante crocifissioni, riconosce i segni: questo corpo non lotta più, non si muove più, non respira più. «È morto», potrebbe dire con certezza professionale. Ma dice di più: «Davvero quest'uomo era Figlio di Dio» (Mc 15,39).

Qualcosa in quella morte, in quel modo di morire, in quel corpo che pende ormai inerte, ha rivelato una verità che va oltre la constatazione biologica.

Il silenzio biologico: fine dei rumori corporei

Il corpo vivo è corpo sonoro. Produce rumori continui, per lo più impercettibili, che compongono la sinfonia silenziosa della vita biologica. Il cuore batte – tum-tum, tum-tum – sessanta, settanta, ottanta volte al minuto. I polmoni si espandono e si contraggono, l'aria passa attraverso bronchi e

trachea con un fruscio sottile. L'intestino si muove con onde peristaltiche che producono gorgoglii. Il sangue scorre nelle arterie con un flusso che si può sentire appoggiando l'orecchio. Tutto questo, sulla croce agonizzante, era amplificato. Il respiro affannoso, ansimante, che cercava disperatamente aria. Il cuore che batteva irregolare, accelerato nella tachicardia dello shock ipovolemico. I gemiti del dolore, le parole faticosamente articolate, forse anche singhiozzi, lamenti, grida.

Poi, all'improvviso, silenzio. Quando Gesù spirò, tutti questi rumori cessarono. Il respiro si fermò – niente più aria che entra ed esce. Il cuore tacque – niente più battiti nel petto. La voce si spense – niente più parole, niente più gemiti. Anche i rumori involontari, quelli che il corpo produce semplicemente esistendo, si arrestarono.

È silenzio particolare, questo della morte. Non è silenzio di chi tace ma potrebbe parlare. Non è silenzio di chi trattiene il respiro ma poi inspirerà. È silenzio definitivo, silenzio che non verrà più rotto, almeno non da questo corpo così com'è ora.

Chi stava sotto la croce percepì questo passaggio dal rumore al silenzio. Maria, la madre, che forse aveva ascoltato il respiro affannoso del figlio – quel respiro che lei stessa gli aveva donato soffiandolo nelle sue narici appena nato, quando lo aveva preso in braccio per la prima volta – ora udì il silenzio. Niente più respiro. Niente più voce. Solo il vento che soffiava sul Golgota, solo forse il pianto sommesso di chi restava.

Giovanni, il discepolo amato, che si era avvicinato abbastanza da sentire le ultime parole – «Ecco tua madre» – ora non udiva più nulla dal corpo del Maestro. Il petto immobile, le labbra chiuse. Il corpo che aveva parlato con autorità, che aveva gridato nei momenti di ira sacra contro i mercanti del tempio, che aveva sussurrato parole di consolazione ai sofferenti, ora era muto. Non del mutismo di chi sceglie di non parlare, ma del mutismo di chi non può più parlare.

Questo silenzio biologico è parte essenziale della morte. Non basta che il corpo non si muova – potrebbe essere paralizzato ma vivo. Non basta che gli occhi siano chiusi – potrebbe dormire. È il silenzio totale, l'assenza di ogni segno vitale, che dice con certezza: qui non c'è più vita. Questo corpo è morto.

La rigidità cadaverica: irrigidimento dei muscoli

Nei primi minuti dopo la morte, il corpo resta flaccido. I muscoli, non più innervati, non più contratti volontariamente o involontariamente, sono completamente rilassati. È la flaccidità cadaverica iniziale, quella che fa pendere il capo, allungare le braccia, aprire leggermente la bocca. Ma dopo alcune ore – due, tre, dipende dalla temperatura ambientale, dalla massa muscolare, dalle circostanze della morte – comincia un processo inesorabile: il rigor mortis, la rigidità cadaverica. Cosa accade? Quando il cuore si ferma, le cellule muscolari non ricevono più ossigeno. Ma il metabolismo cellulare non cessa immediatamente. Le cellule tentano di produrre energia in modo anaerobico, senza ossigeno. Questo produce acido lattico, che si accumula nei tessuti. L'acidità crescente denatura le proteine muscolari. Le fibre di actina e miosina, che normalmente scorrono l'una sull'altra permettendo la contrazione e il rilassamento, si legano irreversibilmente. Il muscolo si irrigidisce.

Il processo inizia dai muscoli più piccoli. Prima le palpebre, la mascella. Poi il collo. Poi le spalle, le braccia. Infine il tronco, le gambe. In dodici-ventiquattro ore il corpo intero è rigido come legno. Gesù è morto nel primo pomeriggio – era circa l'ora nona, le tre del pomeriggio. Quando Giuseppe d'Arimatea ottiene da Pilato il permesso di deporre il corpo, quando arriva al Golgota con Nicodemo e i teli per la sepoltura, sono passate alcune ore. Il sole sta calando. È sera. Il rigor mortis è probabilmente già iniziato.

Quando cercano di staccare il corpo dalla croce, scoprono che non è più malleabile come carne viva. Le braccia sono rigide nella posizione in cui erano state inchiodate. Le gambe hanno assunto una posizione fissa. Il collo è irrigidito con il capo piegato in avanti. Per deporre il corpo devono lavorare con delicatezza, ma anche con una certa forza, per schiodare quella carne che ora resiste, che si è fatta dura.

Estrarre i chiodi è operazione difficile. Nella carne viva i chiodi erano immersi in tessuti che potevano, per quanto dolorosamente, modellarsi intorno al metallo. Nella carne morta irrigidita, il chiodo è come incastrato in materiale solido. Bisogna tirare con forza, forse usare tenaglie. Il corpo, quando finalmente si libera dal legno, conserva ancora la posizione della crocifissione: braccia allargate, gambe leggermente piegate.

Questa rigidità dice qualcosa di definitivo. Il corpo vivo è corpo flessibile, capace di movimento, di adattamento, di cambiamento. Il corpo morto si irrigidisce, si fissa, perde la capacità di rispondere agli stimoli, di modellarsi. È segno inequivocabile che la vita è cessata, che questo non è più corpo abitato da persona ma cadavere in via di decomposizione.

Il corpo depresso: manipolazione della carne morta

«Giuseppe d'Arimatea, che era discepolo di Gesù, ma di nascosto per timore dei Giudei, chiese a Pilato di prendere il corpo di Gesù. Pilato lo concesse. Allora egli andò e prese il corpo di Gesù. Vi andò anche Nicodemo, quello che in precedenza era andato da lui di notte, e portò circa trenta chili di una mistura di mirra e di aloe» (Gv 19,38-39).

Prendere il corpo. L'espressione è semplice, ma l'azione è carica di significato e di difficoltà pratica. Non è più la persona che si abbraccia, che si sostiene, che cammina con le proprie gambe. È corpo morto che va sollevato, trasportato, manipolato.

Prima devono schiodarlo. Giuseppe e Nicodemo, forse con l'aiuto di qualche servo, si arrampicano sulla croce o usano scale. Uno tiene il corpo perché non cada quando i chiodi vengono estratti, gli altri lavorano ai punti di fissaggio. Le mani prima, i piedi poi. O viceversa? L'ordine pratico è importante: se si liberano prima i piedi, tutto il peso ricade sulle mani, con rischio di lacerare ulteriormente i tessuti. Meglio forse liberare prima una mano, poi l'altra, sostenendo il corpo, infine i piedi.

Quando i chiodi sono fuori, il corpo va depresso. È peso morto – settanta, ottanta chili di carne, ossa, sangue rappreso. Va sollevato con attenzione ma anche con fatica fisica. Le braccia irrigidite in posizione di crocifissione rendono difficile abbracciare il corpo, tenerlo vicino. Bisogna portarlo con cautela, perché non cada, perché non si danneggi ulteriormente.

Lo adagiano a terra. Forse su un telo già steso. Finalmente il corpo non è più verticale, appeso, esposto. È orizzontale, appoggiato, in posizione che richiama il riposo anche se non c'è più nessuno a riposare.

Poi devono pulirlo. Il corpo è coperto di sangue secco, di sudore, di polvere, forse di sputi. La flagellazione ha lasciato croste, la corona di spine ha incrostato i capelli, le ferite dei chiodi hanno gocciolato fino ai polsi e alle caviglie. La ferita del costato ha versato sangue e acqua. Tutto questo va pulito.

Come si lava un cadavere? Con delicatezza ma senza illusioni. Non è più persona che si offende per la mancanza di pudore, non è più qualcuno che sente freddo o caldo. È carne morta che va preparata per la sepoltura. Prendono spugne, acqua, puliscono via il sangue, scoprono sotto le croste le ferite vere – i tagli della flagellazione, i buchi dei chiodi, lo squarcio del costato.

Giuseppe e Nicodemo vedono tutto. Non c'è più nulla da nascondere, nessuna intimità da proteggere. Il corpo nudo, morto, è completamente esposto alla loro manipolazione necessaria. Toccano la carne che era stata santa, che aveva operato miracoli, che aveva toccato lebbrosi e li aveva guariti. Ora è carne fredda, inerte, che non risponde al tocco.

Cospargono di aromi. Trenta chili di mirra e aloe – quantità principesca, degna di un re. Gli aromi servono a rallentare la decomposizione, a coprire l'odore che inevitabilmente comincerà a emanare. Sono gesto di rispetto, di cura, di amore per questo corpo che non può più ricambiare, che non può più ringraziare.

Poi lo avvolgono. Teli di lino, bende. Cominciano dai piedi, salgono lungo le gambe, avvolgono il tronco, le braccia, infine il capo – separatamente, con un sudario. Il corpo scompare sotto le bende. Non è più visibile. È pacco ben confezionato, forma umana ma senza volto, senza identità apparente.

Lo portano al sepolcro. È vicino, nel giardino. Tomba nuova, scavata nella roccia, mai usata prima. La depositano nella nicchia. Il corpo, avvolto nei teli, giace orizzontale. Intorno gli aromi, accanto forse qualche lampada a olio. Poi la grande pietra viene rotolata davanti all'ingresso. Il sepolcro è chiuso. Il corpo è al buio, nel silenzio della roccia.

La morte vera: contro ogni docetismo, la fine reale

Fin dai primi secoli della Chiesa, ci fu chi non riuscì ad accettare questa morte così reale, così corporea, così definitiva del Figlio di Dio. I doceti – dal greco *dokein*, "sembrare" – sostenevano che Gesù avesse solo "sembrato" avere un corpo, solo "sembrato" soffrire, solo "sembrato" morire. Era Dio, dicevano, e Dio non può morire. Quindi quella sulla croce era apparenza, illusione, teatro divino per insegnare agli uomini ma senza vera partecipazione al dolore e alla morte.

La Chiesa ha sempre rigettato con fermezza il docetismo. Non perché volesse un Dio crudele che gode nel soffrire, non per masochismo teologico, ma perché il docetismo rende vana l'Incarnazione. Se Gesù non ha davvero assunto la carne umana, non ha davvero redento la carne umana. Se non è davvero morto, non ha davvero vinto la morte. Se era solo apparenza, tutta la salvezza è apparenza. Gli evangelisti, nella loro narrazione della morte di Gesù, sembrano preoccuparsi proprio di questo. Insistono sui dettagli corporei, sulle prove della morte reale. Marco sottolinea che Pilato «si meravigliò che fosse già morto» e «accertatosi dal centurione che era morto, concesse la salma a Giuseppe» (15,44-45). C'è verifica ufficiale, controllo da parte di chi conosce la morte, certificazione romana che questo condannato ha davvero cessato di vivere.

Giovanni racconta l'episodio della lancia: «Uno dei soldati con una lancia gli colpì il fianco, e subito ne uscì sangue e acqua» (19,34). Poi aggiunge, con solennità inconsueta: «Chi ha visto ne dà testimonianza e la sua testimonianza è vera; egli sa che dice il vero, perché anche voi crediate» (19,35). C'è urgenza testimoniale, bisogno di affermare: io c'ero, io ho visto, questo è realmente accaduto, il corpo era davvero morto.

Il sangue e l'acqua che escono sono prova medica. Un corpo vivo, se trafitto, sanguina a fiotti – il cuore pompa, la pressione spinge il sangue fuori. Un corpo morto da poco sanguina debolmente – non c'è più pressione, il sangue scorre per gravità. La separazione tra sangue coagulato e siero acquoso indica che sono passate alcune ore dalla morte, che i processi post-mortem sono iniziati. La sepoltura stessa è prova. Se ci fosse stato anche minimo dubbio che Gesù fosse ancora vivo, i discepoli non l'avrebbero chiuso in un sepolcro. La tomba era morte certa: senza aria, senza luce, senza possibilità di uscire. Chi mette un corpo in una tomba sigillata è certo che quel corpo sia morto.

Tutte le precauzioni prese dalle autorità confermano la morte reale. I sacerdoti vanno da Pilato: «Quella tomba sia messa in sicurezza fino al terzo giorno» (Mt 27,64). Fanno sigillare la pietra, mettono le guardie. Perché? Hanno paura che i discepoli rubino il cadavere e dicano che è risorto. Ma questo significa che tutti – amici e nemici – sono certi che in quella tomba c'è un cadavere vero, un corpo morto, non qualcuno che finge o che è svenuto.

La morte di Gesù è vera perché deve essere vera. Se non fosse morto davvero, la resurrezione non sarebbe vittoria sulla morte ma trucco, inganno, illusione. Dio non ha bisogno di trucchi. Ha scelto la via più difficile, più scandalosa, più reale: assumere la carne fino in fondo, fino alla morte vera, fino al cadavere freddo nel sepolcro. Solo così la vita che tornerà sarà vera vita, vita nuova, vita che ha attraversato la morte e l'ha vinta dall'interno.

Fenomenologia: cessazione → inerzia → irrigidimento → deposizione

Il corpo morente attraversa una traiettoria fenomenologica che è anche passaggio ontologico. Inizia con la cessazione: le funzioni vitali si fermano una dopo l'altra. Prima quelle volontarie – non si muove più, non parla più. Poi quelle automatiche – non respira più, il cuore non batte più. Infine anche quelle cellulari – il metabolismo rallenta, si ferma, cessa.

Questa cessazione non è istantanea. C'è transizione, zona grigia tra vita e morte. Per alcuni minuti dopo l'ultimo battito cardiaco, alcune cellule sono ancora vive, alcuni processi metabolici ancora

attivi. Ma poi la cascata diventa irreversibile. L'assenza di ossigeno danneggia irrimediabilmente i tessuti. Il cervello, dopo quattro-sei minuti senza circolazione, subisce danni permanenti. La morte cellulare si estende, si propaga, diventa definitiva.

Dalla cessazione si passa all'inerzia: il corpo non risponde più a nessuno stimolo. Non si muove se toccato, non reagisce al dolore, non apre gli occhi alla luce. È materia inerte, governata solo dalle leggi fisiche – gravità, temperatura, decomposizione. Non più soggetto che agisce, ma oggetto che subisce.

L'inerzia conduce all'irrigidimento: il rigor mortis trasforma la carne ancora morbida in qualcosa di duro, fisso, immutabile. È come se il corpo, perdendo la vita, perdesse anche la plasticità che caratterizza la materia organica vivente. Diventa più simile a materia inorganica – rigido come pietra, freddo come metallo.

Infine la deposizione: il corpo deve essere preso in carico da altri. Non può più prendersi cura di sé, non può più scegliere dove andare, come stare. Diventa completamente dipendente da chi lo manipola, lo lava, lo veste, lo seppellisce. È passività assoluta, quella del corpo morto nelle mani dei vivi.

«Il Figlio dell'uomo dev'essere consegnato nelle mani dei peccatori, essere crocifisso e risorgere il terzo giorno» (Lc 24,7).

Dev'essere. C'è necessità in questa morte, non fatalità. Non muore perché non può evitarlo, non muore per caso o per sfortuna. Muore perché deve attraversare la morte, deve conoscerla dall'interno, deve assumerla fino in fondo per poterla vincere.

Educare i giovani davanti al corpo morto di Gesù significa innanzitutto educarli alla verità della morte. In una cultura che nasconde i cadaveri, che rimuove la morte dal discorso pubblico, che trucca i defunti perché sembrino "dormire", è atto rivoluzionario dire: la morte è reale, il corpo muore, la fine arriva davvero.

Non per terrorizzare, non per togliere speranza. Ma perché solo chi accetta la verità della morte può comprendere la meraviglia della risurrezione. Se Gesù non fosse davvero morto, la sua resurrezione sarebbe banale – uno che sviene e si risveglia. Ma siccome è davvero morto – cadavere freddo, corpo rigido, carne morta nel sepolcro – la sua resurrezione è miracolo assoluto, evento che spezza le leggi della natura, vita che vince là dove sembrava impossibile ogni vittoria.

Educarli anche alla dignità del corpo morto. Non è spazzatura da eliminare, non è cosa spregevole da nascondere. È corpo che è stato abitato da persona, che ha vissuto, amato, sofferto. Merita rispetto, cura, sepoltura degna. Giuseppe e Nicodemo che lavano il corpo di Gesù, che lo cospargono di aromi, che lo avvolgono nei teli, ci insegnano come trattare la carne morta: con tenerezza, con reverenza, con amore che non cessa anche quando la vita è cessata.

E infine educarli alla speranza oltre la morte. Il corpo deposto nel sepolcro non è destinazione finale. È passaggio, transito, tappa intermedia. «Il terzo giorno risorgerà». La morte è reale, ma non è definitiva. Il corpo muore davvero, ma non resta morto per sempre. C'è futuro per la carne, c'è promessa di trasformazione, c'è attesa di vita nuova che non sarà negazione della morte ma sua trasfigurazione.

Quando un giovane si trova davanti alla morte – di un genitore, di un amico, della propria innocenza, dei propri sogni – non va consolato con frasi vuote che negano il dolore. Va accompagnato nell'accettazione: sì, è morto davvero. Sì, quella persona non c'è più. Sì, quella fase della vita è finita. Ma proprio questa accettazione della morte reale apre alla possibilità della risurrezione reale.

Perché solo ciò che è davvero morto può davvero risorgere. Solo ciò che è stato deposto nel sepolcro può uscirne trasformato. Solo chi ha il coraggio di dire «è spirato» può poi annunciare, con meraviglia autentica, che tremenda verità: «Non è qui. È risorto».

14. "Non è qui, è risorto"

La corporeità trasfigurata

Il corpo morto di Gesù è stato deposto nella tomba. Le mani pietose di Giuseppe d'Arimatea e Nicodemo lo hanno avvolto in bende profumate, secondo l'uso ebraico. La pietra è stata rotolata davanti all'ingresso. Il sepolcro è sigillato, custodito. Dentro, nel buio della camera sepolcrale, giace un cadavere.

Ma all'alba del terzo giorno, quando le donne arrivano portando aromi per completare l'unzione funebre, trovano la pietra rotolata, il sepolcro vuoto. E un annuncio che squarcia la notte della morte: «Non è qui, è risorto» (Lc 24,6).

Cosa è accaduto a quel corpo? Dove è finita quella carne che era stata flagellata, crocifissa, trafitta? Il cristianesimo si gioca tutto su questa domanda. Non chiede di credere in un'immortalità dell'anima che sopravvive alla morte del corpo – quella l'avevano già i Greci. Chiede di credere in qualcosa di molto più scandaloso: la risurrezione della carne, la trasformazione del corpo morto in corpo glorioso, la continuità nell'assoluta discontinuità.

La corporeità trasfigurata di Cristo risorto è il cuore pulsante della fede cristiana e insieme il suo enigma più profondo. Non è semplice rianimazione di un cadavere – come Lazzaro che esce dalla tomba ancora avvolto nelle bende e dovrà morire di nuovo. È metamorfosi radicale, passaggio a una forma di corporeità nuova, che trascende le leggi fisiche pur rimanendo autenticamente corporea.

Il sepolcro vuoto: assenza del cadavere, presenza del corpo glorioso

«Si chinò, vide i teli posati là, ma non entrò. Giunse intanto anche Simon Pietro, che lo seguiva, ed entrò nel sepolcro e osservò i teli posati là, e il sudario – che era stato sul suo capo – non posato là con i teli, ma avvolto in un luogo a parte» (Gv 20,5-7).

Pietro e Giovanni corrono al sepolcro. Sono stati avvertiti da Maria di Magdala che il corpo è scomparso. Entrano. Vedono. Le bende sono là, adagiate, non strappate né in disordine. Il sudario che avvolgeva il volto è ripiegato a parte, con cura.

È particolare significativo: se qualcuno avesse trafugato il cadavere, avrebbe portato via tutto, comprese le bende. O, se si fosse preso il tempo di sbendarlo, avrebbe lasciato i teli ammassati, in fretta. Invece le bende sono composte, il sudario ripiegato. Come se il corpo fosse passato attraverso senza disturbarle, come se la carne fosse scivolata via dalle fasce lasciandole intatte.

Il sepolcro vuoto non è prova diretta della risurrezione – potrebbe esserci furto, errore di sepoltura, mille spiegazioni. Ma è segno eloquente: il cadavere non c'è più. La carne morta è scomparsa. E questo non per decomposizione, non per sottrazione umana, ma per trasformazione.

L'assenza del cadavere è la prima fenomenologia della risurrezione. Il corpo di Gesù non è rimasto dove doveva rimanere: nella tomba, nella morte, nella corruzione. È altrove. È oltre. È in una condizione che il sepolcro non può contenere.

Ma questa assenza non è annichilimento. Non è che il corpo sia svanito nel nulla, dissolto nell'etere, ridotto a pura memoria spirituale. Il corpo c'è ancora – ma non più come cadavere. C'è come corpo glorioso, trasfigurato, trasformato in una modalità di esistenza che trascende lo spazio chiuso della tomba.

Il sepolcro vuoto dice: la morte non ha trattenuto questo corpo. La corruzione non ha avuto presa su questa carne. Le leggi biologiche della decomposizione sono state sospese, superate, vinte. Il corpo non è tornato alla polvere da cui era venuto. È passato oltre, verso una forma di vita corporea che non conosciamo ma che i testimoni hanno visto, toccato, riconosciuto.

Per chi educa, il sepolcro vuoto è simbolo potente contro ogni forma di nichilismo corporeo. Il corpo non è destinato al nulla, non è materia che semplicemente si disfa e scompare. Ha un futuro, una promessa, una destinazione che oltrepassa la morte. Anche i corpi dei giovani che educiamo – corpi spesso trattati come oggetti usa e getta, come involucri temporanei – sono chiamati alla trasfigurazione, non alla dissoluzione.

La continuità: piaghe che restano, identità che si riconosce

«Otto giorni dopo i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso. Venne Gesù, a porte chiuse, stette in mezzo e disse: "Pace a voi!". Poi disse a Tommaso: "Metti qui il tuo dito e guarda le mie mani; tendi la tua mano e mettila nel mio fianco; e non essere incredulo, ma credente!"» (Gv 20,26-27).

Il corpo risorto di Gesù porta ancora i segni della passione. Le ferite dei chiodi nelle mani e nei piedi, lo squarcio della lancia nel costato – tutto è ancora visibile, ancora tangibile. Non sono cicatrici rimarginate, ma piaghe che restano aperte eppure non sanguinano, non dolgono, non limitano.

È paradosso stupefacente. Ci aspetteremmo che un corpo glorificato sia perfetto, intatto, senza tracce di sofferenza. Invece le ferite restano. La gloria non cancella la passione, la trasfigura. Il corpo risorto conserva memoria della propria storia, porta impresse nella carne le vicende del suo patire.

Questo è continuità radicale. Il Risorto è lo stesso che è stato crocifisso. Non è un altro corpo, non è una nuova creazione dal nulla. È quel corpo preciso, quella carne determinata, quella storia incarnata che è passata attraverso la morte ed è emersa trasformata ma identica. Le piaghe sono la firma dell'identità: sei tu, proprio tu, nessun altro.

Quando Maria di Magdala lo vede nel giardino, non lo riconosce subito. Lo scambia per il giardiniere. Ma quando lui pronuncia il suo nome – «Maria!» – lei immediatamente lo riconosce: «Rabbunì!» (Gv 20,16). È la voce, quella voce precisa, quel timbro che aveva ascoltato tante volte, che la fa passare dall'abbaglio al riconoscimento.

Quando appare ai discepoli sulla riva del lago, dopo una notte di pesca inutile, il discepolo amato lo riconosce dal gesto: «È il Signore!» (Gv 21,7). È il modo di stare là sulla riva, di preparare il fuoco, di chiamarli – qualcosa nella gestualità corporea che è inconfondibilmente lui.

Questa riconoscibilità è essenziale. La risurrezione non produce un corpo generico, un corpo-simbolo intercambiabile. Produce la trasformazione di questo corpo specifico, con la sua storia, i suoi tratti, la sua unicità irripetibile. Gesù risorto non è "un" risorto, è "il" Risorto – proprio lui, il Nazareno, il figlio di Maria, quello che hanno conosciuto, amato, seguito.

Le piaghe gloriose dicono ancora di più: la sofferenza patita non è stata inutile, non è stata cancellata come errore di percorso. È assunta, trasfigurata, resa eternamente presente non come dolore ma come gloria. Il corpo glorioso non dimentica di aver sofferto – lo ricorda per sempre, ma in forma trasfigurata.

È consolazione immensa per ogni corpo ferito. Le cicatrici che portiamo, le ferite che ci hanno segnato, le sofferenze che hanno plasmato la nostra carne – tutto questo non sarà cancellato nella risurrezione, ma trasfigurato. Saremo noi stessi, con la nostra storia, ma quella storia sarà redenta, illuminata, trasformata in gloria.

Per i giovani, spesso ossessionati dalla perfezione corporea, dalle immagini ritoccate, dai corpi impossibili dei social media, le piaghe gloriose di Cristo sono liberazione. Il corpo glorioso non è il corpo perfetto secondo i canoni estetici del mondo. È il corpo reale, con la sua storia di ferite, trasformato dalla potenza della risurrezione. Le tue cicatrici non ti squalificano dalla gloria – sono parte della tua identità eterna.

La discontinuità: attraversare porte chiuse, apparire e scomparire

«Mentre essi parlavano di queste cose, Gesù in persona stette in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!". Sconvolti e pieni di paura, credevano di vedere un fantasma» (Lc 24,36-37).

Ma se c'è continuità, c'è anche radicale discontinuità. Il corpo risorto non obbedisce più alle leggi fisiche ordinarie. Appare all'improvviso in mezzo ai discepoli, pur essendo le porte chiuse per paura dei Giudei. Non entra, non bussa, non aspetta che gli aprano. Semplicemente è là, nel mezzo della stanza, come se gli ostacoli materiali fossero diventati trasparenti alla sua corporeità trasfigurata.

Questo non è trucco, non è magia, non è apparizione spettrale. È proprietà nuova del corpo glorioso: la libertà rispetto alla spazialità ordinaria. Le mura non lo fermano, le porte non lo ostacolano. Non

perché non sia più corporeo, ma perché la sua corporeità ha acquisito una modalità di relazione con lo spazio che trascende quella dei corpi mortali.

Eppure, appena i discepoli pensano di vedere un fantasma, Gesù insiste sulla propria materialità: «Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio io! Toccate e guardate; un fantasma non ha carne e ossa, come vedete che io ho» (Lc 24,39).

Non è spirito disincarnato. Non è anima liberata dal peso del corpo. Ha carne e ossa. È palpabile, tangibile. Ma è una corporeità diversa, che sfugge alle categorie ordinarie. È corpo che può essere toccato ma che può anche sparire dalla vista. È carne che occupa spazio ma non è limitata dallo spazio.

Sul cammino di Emmaus, i due discepoli camminano per ore con lui senza riconoscerlo. Poi, allo spezzare del pane, gli si aprono gli occhi – «e lui sparì dalla loro vista» (Lc 24,31). Non se ne va camminando, non esce dalla porta. Sparisce. Cessa di essere visibile, come se la sua presenza corporea potesse rendersi manifesta o nascosta secondo necessità.

È fenomenologia sconcertante. Il corpo glorioso è simultaneamente materialissimo – ha carne, ossa, piaghe tangibili – e assolutamente libero dalle limitazioni della materia ordinaria. Può essere qui e poi là, apparire e scomparire, attraversare barriere fisiche. Ma non è ubiquità – ogni volta che appare è in un luogo preciso, in un momento determinato. È un corpo localizzato ma non più costretto dalle leggi ordinarie della localizzazione.

Questa discontinuità dice che la risurrezione non è restaurazione. Non è tornare alla vita di prima, riprendere il corpo di prima con le sue modalità consuete. È passaggio a una forma nuova di esistenza corporea, dove il corpo conserva tutte le sue proprietà essenziali – materialità, tangibilità, visibilità – ma le vive in un modo trasfigurato, libero dai limiti che conosciamo.

Per chi educa, questa duplice natura – continuità e discontinuità – è modello di ogni vera trasformazione. I giovani non devono né negare il loro corpo presente né restarne prigionieri. Il corpo che hanno ora è destinato a una metamorfosi che lo conserverà trasfigurandolo, che lo renderà più se stesso liberandolo dai suoi limiti. Non è questione di disprezzare il corpo attuale sognando un corpo ideale futuro. È questione di vivere già ora questa corporeità come realtà in cammino, protesa verso la sua forma piena.

Mangiare ancora: il corpo risorto che conserva funzioni

«Avete qui qualche cosa da mangiare? Gli offrirono una porzione di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro» (Lc 24,41-43).

I discepoli sono ancora turbati, non riescono a credere. Troppo bello, troppo impossibile. Allora Gesù fa qualcosa di straordinariamente ordinario: chiede da mangiare. E quando gli danno del pesce arrostito, lo prende – non lo fa levitare, non lo assorbe spiritualmente – lo prende con le mani, lo porta alla bocca, lo mastica, lo ingoia.

Il corpo risorto mangia. Ha ancora questa funzione biologica fondamentale. Non ne ha più bisogno – non deve nutrirsi per sopravvivere, non è soggetto alla fame che tormenta i corpi mortali. Ma può farlo. La capacità di mangiare è conservata, anche se la necessità è trascesa.

È dettaglio immenso per comprendere la risurrezione della carne. Non è passaggio a una forma di esistenza puramente spirituale che abbandona le funzioni corporee come residui superati. È trasfigurazione che conserva, che eleva, che perfeziona. Il corpo glorioso può ancora fare ciò che faceva il corpo mortale – ma liberamente, non più per costrizione biologica.

Mangiare è anche gesto di comunione. Sedere a tavola, condividere il cibo, nutrirsi insieme – è uno dei segni più elementari e profondi della socialità umana. Gesù risorto mangia con i discepoli per dire: sono davvero tornato, sono qui con voi, possiamo ancora stare insieme, condividere la vita, costruire comunità.

Sulla riva del lago, dopo la pesca miracolosa, li invita: «Venite a mangiare» (Gv 21,12). Ha già preparato pesce sulla brace e pane. Prende il pane e lo dà loro, e il pesce allo stesso modo. È gesto eucaristico, eco dell'ultima cena, anticipazione del banchetto escatologico. Ma è anche semplicemente colazione tra amici, corpo che serve altri corpi, presenza che si fa nutrimento.

Questa capacità di mangiare del corpo risorto promette qualcosa di bellissimo: la vita futura non sarà privazione delle gioie corporee semplici. Potremo ancora gustare, godere, condividere. Il corpo glorioso non è corpo ascetico che ha superato ogni piacere sensibile. È corpo trasfigurato che vive quei piaceri in forma piena, libera, perfetta.

Per i giovani, spesso dilaniati tra appetiti corporei che sembrano insaziabili e ideali spirituali che sembrano richiedere la mortificazione di ogni piacere, Gesù che mangia da risorto è messaggio liberante. Il corpo non è nemico da sconfiggere, ma realtà da trasfigurare. I desideri corporei non sono errori da estirpare, ma energie da orientare. La risurrezione promette non la fine del piacere ma il suo compimento, non l'abolizione del corpo ma la sua glorificazione.

Non essere trattenuto: libertà dalle leggi fisiche

«Gesù le disse: "Non mi trattenero, perché non sono ancora salito al Padre"» (Gv 20,17).

Maria di Magdala, appena lo riconosce, deve aver fatto il gesto più naturale: abbracciarlo, stringerlo, trattenerlo. Dopo tre giorni di dolore straziante, dopo averlo creduto perduto per sempre, ora che è qui, vivo, presente – come non afferrarlo per non lasciarlo più andare?

Ma Gesù la ferma: «Non mi trattenero». Non nel senso: non toccarmi affatto – poco dopo inviterà Tommaso a mettere il dito nelle piaghe. Ma nel senso più profondo: non cercare di trattenermi, di bloccarmi, di fissarmi qui come prima. Sono risorto, sono in transizione verso il Padre, non posso essere posseduto, trattenuto, rinchiuso nelle categorie del prima.

Il corpo risorto è libero. Non appartiene più a nessuno nel senso del possesso. Non può essere costretto, vincolato, fissato. È corpo che appare quando vuole, dove vuole, a chi vuole. È corpo sovrano, che dispone di sé secondo una libertà nuova.

Questa libertà non è capriccio, non è arbitrio. È la libertà propria della vita divina, dove l'amore non costringe, dove la presenza è dono sempre libero, dove la relazione non è possesso ma comunione.

Il corpo glorioso di Cristo può essere con i discepoli, ma non può essere trattenuto da loro. È con loro per libera scelta, non per necessità fisica o emotiva.

C'è qui una pedagogia profonda della relazione. Amare non è trattenero. Voler bene non è possedere. La relazione autentica lascia libero l'altro, non lo vincola. Maria deve imparare una forma nuova di amore per Gesù: non più la vicinanza fisica abituale di quando camminavano insieme per le strade della Galilea, ma la presenza spirituale nel cuore, mediata dalla fede, coltivata nella memoria e nella speranza.

Il corpo risorto insegna che ogni corpo è chiamato alla libertà. Non siamo corpi determinati meccanicamente dalle leggi fisiche, ridotti a oggetti tra oggetti. Siamo corpi personali, liberi, capaci di autodeterminazione. E questa libertà, che già ora ci costituisce anche se limitata, raggiungerà nella risurrezione la sua forma piena: corpo che non è più soggetto a costrizioni esterne, che vive secondo la pura libertà dell'amore.

Per i giovani, bombardati da messaggi che trattano il corpo come oggetto – da consumare, possedere, controllare, usare – questa libertà del corpo risorto è promessa rivoluzionaria. Il tuo corpo non è proprietà altrui, non è merce, non è strumento. È il tuo corpo, luogo della tua libertà, spazio della tua autodeterminazione. E nessuno ha diritto di trattenerlo, possederlo, violarlo.

Educare alla corporeità libera significa aiutare i giovani a resistere a tutte le forme di possessività corporea: dalle relazioni tossiche che trattano l'altro come proprietà, alle dinamiche di abuso e violenza, alle retoriche consumistiche che mercificano i corpi. Il corpo è chiamato alla libertà – già ora, in attesa della liberazione piena nella risurrezione.

Escatologia corporea: promessa del corpo glorioso per tutti

«Cristo è risorto dai morti, primizia di coloro che sono morti» (1 Cor 15,20).

La risurrezione di Gesù non è solo sua. È primizia, anticipo, promessa per tutti. Paolo lo afferma con forza: come in Adamo tutti muoiono, così in Cristo tutti riceveranno la vita. La morte del corpo non è l'ultima parola. C'è futuro corporeo, risurrezione della carne, trasformazione gloriosa che attende ogni essere umano.

«È necessario infatti che questo corpo corruttibile si vesta d'incorruttibilità e questo corpo mortale si vesta d'immortalità» (1 Cor 15,53).

Non è immortalità dell'anima, non è sopravvivenza spirituale disincarnata. È trasformazione del corpo stesso, che da corruttibile diventa incorruttibile, da mortale immortale. È passaggio dalla modalità corporea attuale, segnata dalla fragilità e dalla morte, a una modalità gloriosa, dove il corpo vive pienamente senza più subire decomposizione.

«Si semina corruttibile e risorge incorruttibile; si semina ignobile e risorge glorioso; si semina debole e risorge pieno di forza» (1 Cor 15,42-43).

La metafora del seme è eloquente. Come il seme che cade in terra deve morire per germogliare, così il corpo mortale deve passare attraverso la morte per risorgere trasfigurato. Non è lo stesso seme che torna su – è pianta, fiore, frutto. Ma c'è continuità genetica, identità profonda. Così sarà per i nostri corpi: trasformati ma identici, nuovi ma noi stessi.

Questa promessa escatologica non è evasione dal presente. È fondamento del significato attuale del corpo. Se questo corpo è destinato alla risurrezione, allora ha valore infinito già ora. Non è materia destinata alla polvere, da sfruttare finché dura. È realtà in cammino verso la gloria, da custodire, rispettare, preparare.

Paolo lo dice chiaramente: «Il corpo non è per l'impurità, ma per il Signore, e il Signore è per il corpo. Dio, che ha risuscitato il Signore, risusciterà anche noi con la sua potenza» (1 Cor 6,13-14).

Il corpo ha dignità perché ha futuro. Ha valore perché è destinato alla trasfigurazione. Ogni oltraggio al corpo è oltraggio a ciò che Dio vuole glorificare.

Per chi educa, l'escatologia corporea è fondamento di ogni etica del corpo. I giovani vanno aiutati a vedere il proprio corpo non solo per ciò che è ora – magari inadeguato, difettoso, insoddisfacente secondo i canoni estetici dominanti – ma per ciò che è chiamato a diventare: corpo glorioso, trasfigurato, immortale.

Questa speranza non aliena dal presente. Al contrario, lo valorizza. Se questo corpo risorgerà, allora è già ora tempio dello Spirito, già ora anticipo della gloria futura, già ora luogo dove si manifesta la potenza divina. Ogni cura del corpo, ogni rispetto per la corporeità propria e altrui, ogni scelta che onora la carne è già partecipazione alla logica della risurrezione.

E quando i giovani sperimentano la fragilità corporea – malattia, debolezza, disabilità, invecchiamento – l'escatologia corporea offre consolazione non pietistica ma reale: questo corpo corruttibile si vestirà d'incorruttibilità. Le lacrime, il dolore, la morte stessa – tutto sarà vinto. Non per annullamento del corpo, ma per sua trasfigurazione gloriosa.

«Questa è la vittoria che ha vinto il mondo: la nostra fede» (1 Gv 5,4).

La vittoria non è fuga dal corpo, ma redenzione del corpo. Non è salvezza dell'anima che abbandona la carne come zavorra, ma trasfigurazione della carne stessa che diventa gloriosa, incorruttibile, immortale.

Gesù risorto è la prova vivente che il corpo ha futuro. Non futuro di polvere e oblio, ma futuro di gloria e vita eterna. Il sepolcro vuoto è promessa per ogni sepolcro: la morte non avrà l'ultima parola. La carne non tornerà solo polvere. Il corpo mortale si vestirà d'immortalità.

Educare i giovani nella luce della risurrezione significa aiutarli a guardare il proprio corpo con occhi nuovi. Non è solo organismo biologico destinato a invecchiare e morire. È realtà in gestazione, in cammino verso la forma piena. È già ora anticipo della gloria futura, già ora tempio dello Spirito, già ora luogo dove si manifesta la potenza trasformante di Dio.

Le piaghe gloriose di Cristo insegnano che nulla della nostra storia corporea va perduto. Le ferite, le cicatrici, le sofferenze – tutto sarà trasfigurato, non cancellato. Saremo noi stessi, riconoscibili, identici – ma trasformati, glorificati, resi perfetti non per eliminazione ma per compimento.

La libertà del corpo risorto dalle leggi fisiche promette liberazione da ogni schiavitù corporea: dalla malattia, dalla fatica che schiaccia, dal dolore che devasta, dalla morte che separa. Non subito, non ancora – ma certo. La fede è certezza di ciò che si spera, dice la Lettera agli Ebrei. E

ciò che speriamo è proprio questo: la risurrezione della carne, la vita eterna del corpo, la trasfigurazione gloriosa di questa nostra povera e amata corporeità.

Quando un giovane guarda allo specchio il proprio corpo e lo vede inadeguato, quando sperimenta la fragilità della carne, quando patisce la fatica di abitare questo organismo così vulnerabile e limitato – può ricordare il sepolcro vuoto, le piaghe gloriose, il corpo che attraversa porte chiuse, Gesù che mangia da risorto. E può dire a se stesso: anche il mio corpo è chiamato a questa gloria, anche la mia carne risorgerà, anche io mi vestirò d'immortalità.

Non è illusione consolatoria. È la promessa più realistica che esista: il corpo non finisce nella tomba. Passa attraverso, come Cristo, e ne emerge trasfigurato. La corporeità non è condanna temporanea ma vocazione eterna. Siamo e saremo per sempre corpi – ma corpi gloriosi, liberi, immortali. Corpi che conservano tutte le funzioni vitali non per necessità ma per gioia. Corpi che mangiano non perché hanno fame, ma perché il banchetto eterno è comunione di vita. Corpi che riconoscono, si abbracciano, si amano – non più trattenuti dalle leggi fisiche, ma liberi nella libertà stessa di Dio.

Questa è la vittoria che ha vinto il mondo: la fede nella risurrezione della carne. E questa fede non aliena dal corpo presente, ma lo valorizza infinitamente, lo rispetta come tempio futuro della gloria, lo custodisce come realtà già ora protesa verso la trasfigurazione. Il corpo del giovane che oggi cresce, matura, cerca la sua forma, è già corpo in cammino verso la risurrezione. Educarlo significa prepararlo non alla dissoluzione ma alla metamorfosi, non alla fine ma al compimento, non alla morte ma alla vita eterna – in carne e ossa, trasfigurate per sempre.

15. "Ascese al cielo"

La corporeità assunta per sempre

Quaranta giorni dopo la risurrezione, sul monte degli Ulivi, accade qualcosa che chiude un ciclo e ne apre uno nuovo. I discepoli sono radunati attorno a Gesù. Hanno ancora domande, ancora attese politiche sul regno da restaurare. Ma lui orienta il loro sguardo altrove: riceveranno lo Spirito, saranno testimoni fino agli estremi confini della terra.

E mentre parlava così, «fu elevato in alto e una nube lo sottrasse ai loro occhi» (At 1,9).

È l'ascensione: l'ultimo movimento visibile del corpo di Gesù sulla terra. Non cammina via, non scompare improvvisamente come aveva fatto altre volte dopo la risurrezione. Sale. Si eleva. Il suo corpo si muove contro la legge di gravità, verticalmente, verso l'alto, fino a essere nascosto dalla nube.

Poi non lo vedranno più. Non in quella forma, non con quella visibilità immediata. Il corpo di Gesù lascia lo spazio e il tempo che aveva abitato per trentatré anni. Entra in un'altra dimensione, che la Scrittura chiama "cielo", che i simboli liturgici indicano come "destra del Padre", che la teologia nomina "eternità".

Ma – e qui sta il cuore pulsante della fede cristiana – quel corpo non cessa di essere corpo. Non si dissolve nell'infinito, non si smaterializza nel divino, non ritorna a una purezza spirituale che abbandona la carne come veste ormai inutile. Sale, sì. Entra nell'eternità, certo. Ma vi entra come corpo, con la sua corporeità trasfigurata, portando nella vita divina la carne che aveva assunto nel grembo di Maria.

L'ascensione non è la fine dell'incarnazione. È il suo compimento definitivo, la sua stabilizzazione eterna. Il Verbo che si era fatto carne rimane carne per sempre. Dio ha ora un corpo umano.

L'eternità contiene ora una corporeità creata. Il cielo ospita ora mani, piedi, cuore – trasfigurati ma reali, glorificati ma autentici.

L'ultimo movimento visibile: elevazione contro gravità

«Mentre lo guardavano, fu elevato in alto» (At 1,9).

Stavano guardando. Gli occhi fissi su di lui. E videro il suo corpo sollevarsi da terra, salire lentamente, elevarsi contro ogni legge fisica. Non un balzo, non un volo improvviso – un'ascesa graduale, visibile, prolungata abbastanza perché potessero registrarla nei loro occhi, imprimerla nella memoria.

È movimento paradossale. I corpi cadono, non salgono. La gravità tira verso il basso, non spinge verso l'alto. Ogni corpo terrestre è soggetto a questa legge inesorabile: ciò che sale deve ricadere. Ma il corpo di Gesù sale e non ricade. Si eleva e continua a elevarsi, sfidando non con violenza ma con sovrana tranquillità la forza che incatena ogni altra carne alla terra.

Non è levitazione magica, non è trucco da illusionista. È proprietà nuova del corpo glorioso: la libertà rispetto alla gravitazione. Come già aveva attraversato porte chiuse e era apparso in luoghi diversi, ora il corpo risorto manifesta un'altra dimensione della sua trasfigurazione: non è più costretto verso il basso, non è più prigioniero della pesantezza.

C'è in questo movimento verticale un simbolismo denso. Tutta la storia della salvezza è segnata da movimenti: Abramo che parte dalla sua terra, Mosè che sale sul Sinai, il popolo che attraversa il deserto, l'esilio e il ritorno. Ma l'ascensione introduce una direzionalità nuova: non orizzontale ma verticale, non verso un altro luogo terrestre ma verso un'altra dimensione di esistenza.

Eppure è movimento del corpo. Non dell'anima che si libera dal corpo, non dello spirito che abbandona la carne. È il corpo stesso che sale, che si eleva, che entra nel cielo. La salvezza non è fuga dalla corporeità ma assunzione della corporeità nell'eternità.

I discepoli lo guardano salire finché una nube lo nasconde. Non scompare istantaneamente, non si dissolve nell'aria. La nube – simbolo biblico della presenza divina – lo avvolge, lo sottrae alla vista, segna il confine tra il visibile e l'invisibile. Ma oltre la nube, quel corpo continua a essere, continua a esistere, continua a vivere – nella gloria del Padre.

Per chi educa, questo movimento verticale del corpo è immagine potente della vocazione umana. Non siamo corpi destinati solo alla dimensione orizzontale dell'esistenza – piacere, sopravvivenza, riproduzione. Siamo corpi chiamati alla verticalità, alla trascendenza, al superamento dei limiti che sembrano invalicabili. Il corpo può elevarsi, può andare oltre, può entrare in una dimensione che trascende le leggi biologiche.

Ma questa elevazione non è contro il corpo, è del corpo. Non siamo chiamati a liberarci dalla carne per ascendere, ma a portare la carne stessa nell'ascesa. I giovani vanno aiutati a comprendere che la tensione spirituale, il desiderio di infinito, l'anelito al trascendente non sono in contraddizione con la corporeità ma ne sono il compimento. Il corpo non ancora trattiene in basso – può essere portato in alto, trasfigurato, glorificato.

Il corpo che entra nell'eternità: non abolizione ma trasfigurazione

«Seduto alla destra del Padre». Così il Credo professa la condizione attuale di Cristo. È linguaggio simbolico – Dio non ha una destra fisica, non siede su un trono materiale. Ma il simbolo dice una verità corporea reale: Cristo è ora nella gloria divina, partecipa alla vita eterna di Dio, abita l'eternità.

E vi abita con il suo corpo. Non come puro spirito, non come essenza divina che ha abbandonato la forma umana assunta temporaneamente. Vi abita come uomo, come corpo glorificato, come carne trasfigurata. L'eternità contiene ora una corporeità creata.

È paradosso stupefacente. L'eternità è per definizione immutabile, atemporale, non-spaziale. Come può contenere un corpo, che è per essenza esteso nello spazio, localizzato, determinato? Eppure la fede afferma che Cristo glorificato è corporeo, ha mani e piedi, cuore e volto – trasfigurati ma reali. La chiave è comprendere che il corpo glorioso non è sottomesso alle categorie ordinarie di spazio e tempo. È corpo, sì – ha materialità, consistenza, forma. Ma è corpo trasfigurato, libero dalle limitazioni della spazialità e temporalità mortali. Può essere localizzato senza essere confinato, presente senza essere contenuto, determinato senza essere limitato.

Questa corporeità eterna non è statica. Il corpo glorificato di Cristo alla destra del Padre non è imbalsamato in una perfezione immobile. È vivo, attivo, operante. Intercede per noi, dice la Lettera

agli Ebrei. Mostra al Padre le sue piaghe gloriose come memoriale perenne della passione redentrice. È corpo orante, corpo sacerdotale, corpo che continua la sua missione di mediazione tra Dio e l'umanità.

Ma è anche corpo che attende. Attende la risurrezione finale, quando tutti i corpi saranno trasfigurati come il suo. Attende il compimento quando «Dio sarà tutto in tutti» e la creazione intera, liberata dalla corruzione, parteciperà alla gloria dei figli di Dio. Il corpo di Cristo alla destra del Padre è primizia, anticipo, promessa – ma attende il raccolto pieno.

L'eternità non abolisce il corpo, lo trasfigura. Non lo congela in un istante senza tempo, ma lo libera nella pienezza del tempo che è l'eterno presente di Dio. Il corpo glorificato vive eternamente non nel senso di una durata infinita che si prolunga all'infinito, ma nel senso di una pienezza di vita che non conosce più né limite né morte.

Per i giovani, spesso angosciati dalla fugacità del corpo, dalla sua caducità, dal suo invecchiare inesorabile, il corpo di Cristo nell'eternità è promessa consolante. Il corpo non è condannato al tempo che consuma, alla vecchiaia che degrada, alla morte che annulla. È chiamato all'eternità che trasfigura, che pienifica, che rende perfetto non per eliminazione ma per compimento.

Educare nella prospettiva dell'eternità corporea significa aiutare a vedere il corpo presente non come realtà destinata alla dissoluzione ma come realtà in gestazione verso la gloria. Ogni cura del corpo, ogni rispetto per la corporeità, ogni scelta che onora la carne è già preparazione alla trasfigurazione eterna.

La carne glorificata alla destra del Padre: corporeità divina permanente

C'è qualcosa di vertiginoso nell'affermazione che Dio ha ora un corpo umano. Non nel senso che Dio Padre si sia incarnato – no, è il Figlio che si è fatto carne. Ma proprio questo è lo stupore: la Seconda Persona della Trinità ha assunto la natura umana, corporeità inclusa, e non l'ha più deposta. L'unione ipostatica – il Verbo unito alla carne – è permanente, eterna, irreversibile.

Prima dell'incarnazione, Dio era purissimo spirito. Dopo l'incarnazione, Dio è anche corpo. Il Verbo ha assunto la carne nel grembo di Maria e la porta per sempre. Seduto alla destra del Padre c'è un uomo, un corpo umano glorificato, una carne trasfigurata ma autentica. La divinità contiene ora l'umanità, l'eternità ospita la temporalità trasfigurata, l'infinito accoglie il finito glorificato.

Questo cambia radicalmente l'idea stessa di Dio. Non è più il Totalmente Altro, l'Assolutamente Trascendente che non ha nulla a che fare con la materia. È il Dio che ha scelto di diventare materia, di assumere corporeità, di farsi carne – e di rimanere carne per sempre. L'incarnazione non è stata una parentesi temporanea, una discesa provvisoria nel mondo materiale. È scelta eterna, assunzione definitiva, unione indissolubile.

Paolo lo esprime con audacia: «In lui abita corporalmente tutta la pienezza della divinità» (Col 2,9). Non abitava – durante la vita terrena. Abita – presente, permanente. Nel corpo glorificato di Cristo dimora tutta la pienezza di Dio. La corporeità non è ostacolo alla divinità, è veicolo della sua rivelazione e presenza.

E questo corpo glorificato alla destra del Padre porta ancora i segni della passione. Le piaghe non sono state cancellate dalla gloria. Restano, eterne, come memoriale perenne dell'amore che si è fatto vulnerabilità, della gloria che è passata attraverso la croce. Dio ha ora nel suo corpo cicatrici.

L'eternità porta impressi i segni del tempo, la divinità conserva le tracce della sofferenza umana.

È rivoluzione teologica. Il corpo non è indegno di Dio, non è realtà inferiore che deve essere superata per raggiungere il divino. È realtà assunta da Dio stesso, portata nell'intimità trinitaria, fatta partecipe della vita eterna. La carne è ora parte della vita divina. La materia è entrata nell'eternità. Il corpo ha cittadinanza nel cielo.

Per chi educa, questa corporeità divina permanente è fondamento di ogni rispetto per il corpo umano. Se Dio stesso ha voluto avere un corpo e lo conserva per sempre, allora ogni corpo umano ha dignità infinita. Non è involucro temporaneo dell'anima, non è prigionia da cui liberarsi, non è zavorra da sopportare. È realtà così preziosa che Dio stesso ha voluto assumerla e non l'ha più abbandonata.

I giovani vanno aiutati a comprendere che il disprezzo del corpo – proprio o altrui – è in fondo disprezzo per ciò che Dio ha glorificato. Ogni violenza corporea, ogni abuso, ogni umiliazione della carne è oltraggio a ciò che Cristo ha portato alla destra del Padre. Il corpo non è cosa da usare e gettare, è realtà così sacra che è stata assunta nell'eternità divina.

L'Eucaristia: il corpo che resta presente in forma sacramentale

«Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di me» (1 Cor 11,24).

Il corpo di Gesù è asceso al cielo. Non è più visibile come durante la vita terrena, non cammina più per le strade della Palestina. Ma non è assente. Resta presente, accessibile, toccabile – nell'Eucaristia.

Il pane consacrato non è simbolo del corpo di Cristo. È il corpo di Cristo. Non lo rappresenta, lo rende presente. Non lo commemora solo, lo attualizza. È mistero che supera la ragione ma è attestato dalla fede: sotto le specie del pane e del vino, il corpo e sangue di Cristo sono realmente, sostanzialmente, permanentemente presenti.

Questa presenza eucaristica è continuazione dell'incarnazione attraverso il sacramento. Il Verbo che si fece carne continua a farsi presente in forma corporea – non più secondo la modalità ordinaria della visibilità fisica, ma secondo la modalità sacramentale della fede. Il corpo glorificato alla destra del Padre si rende accessibile ai credenti attraverso il pane e il vino trasformati.

È paradosso ancora più vertiginoso dell'ascensione stessa. Come può lo stesso corpo essere contemporaneamente alla destra del Padre e sull'altare? Come può la carne glorificata nel cielo farsi presente sotto le specie eucaristiche in migliaia di luoghi simultaneamente? È mistero della corporeità trasfigurata che sfugge alle categorie ordinarie di localizzazione.

Ma la fede afferma entrambe le verità: Cristo è nel cielo, seduto alla destra del Padre. E Cristo è nell'Eucaristia, realmente presente nel pane e nel vino consacrati. Non sono due presenze diverse, sono la stessa presenza secondo modalità diverse. Il corpo glorioso ha questa proprietà nuova: può rendersi presente dove vuole, quando vuole, come vuole – senza essere limitato dalle leggi fisiche ordinarie.

«Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna» (Gv 6,54). L'Eucaristia è nutrimento corporeo che dona vita eterna. È corpo che entra in altri corpi, carne che si unisce ad altra carne, sangue che circola in altre vene. Non è comunione puramente spirituale – è comunione corporea, anche se la corporeità è nascosta sotto i segni sacramentali.

Mangiare il corpo eucaristico è anticipazione della risurrezione. È permettere che la carne glorificata di Cristo cominci già ora a trasformare la nostra carne mortale. È assunzione nella propria corporeità del principio di vita eterna che risusciterà anche i nostri corpi. L'Eucaristia è pegno della risurrezione futura, dice la tradizione – caparra corporea della trasfigurazione che verrà. Per i giovani, l'Eucaristia può sembrare rito incomprensibile, forma devozionale sorpassata. Ma se compresa nella sua verità corporea profonda – incontro reale con il corpo di Cristo, comunione fisica con la carne glorificata, anticipazione della propria risurrezione – diventa esperienza di straordinaria densità.

Educare alla consapevolezza eucaristica significa aiutare a comprendere che quel pane non è pane ordinario, quel vino non è bevanda comune. È il corpo e sangue di Colui che è asceso al cielo e da lì si rende presente per nutrire, trasformare, divinizzare i nostri corpi mortali. È il modo più concreto, più corporeo, più tangibile attraverso cui il corpo glorificato di Cristo continua a essere accessibile ai credenti.

La promessa: "Preparerò un posto per voi" – corporeità escatologica

«Nella casa del Padre mio vi sono molte dimore. Se no, vi avrei mai detto: "Vado a prepararvi un posto"? Quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, verrò di nuovo e vi prenderò con me, perché dove sono io siate anche voi» (Gv 14,2-3).

Gesù parla ai discepoli prima della passione. Li prepara alla sua partenza, ma li consola con una promessa: non li lascia orfani, va a preparargli un posto, tornerà a prenderli. È linguaggio della casa, dell'ospitalità, della dimora – profondamente corporeo.

Un posto. Non uno stato spirituale, non una condizione dell'anima disincarnata. Un posto – termine spaziale, che implica corporeità. Dove c'è posto c'è spazio, dove c'è spazio ci sono corpi che lo occupano. La promessa escatologica non è fusione nell'infinito, dissoluzione nell'Uno, annullamento nell'eterno. È dimora, abitazione, luogo – per corpi.

Cristo è andato a preparare questo posto con il suo corpo. È salito al cielo corporalmente per aprire ai nostri corpi la possibilità di salire. Ha portato la carne umana nella casa del Padre per preparare spazio ad altra carne. L'ascensione non è solo sua, è anticipazione della nostra ascensione futura, primizia della nostra assunzione nella gloria.

«Verrò di nuovo e vi prenderò con me». È promessa del ritorno, della parusia, del giorno in cui Cristo tornerà visibilmente come è salito visibilmente. E quando tornerà, prenderà i suoi – i loro corpi, non solo le loro anime – per portarli dove lui è. La salvezza cristiana non è evasione dalla corporeità ma redenzione della corporeità.

«Perché dove sono io siate anche voi». Non solo spiritualmente, non solo in unione mistica. Ma concretamente, corporalmente, con tutta la densità dell'essere umano integrale. I corpi glorificati dei redenti saranno là dove è il corpo glorificato di Cristo – nella casa del Padre, nella gloria eterna, nella vita divina.

San Paolo lo descrive con immagini potenti: «Il Signore stesso, a un ordine, alla voce dell'arcangelo e al suono della tromba di Dio, discenderà dal cielo. E prima risorgeranno i morti in Cristo; quindi noi, che viviamo e che saremo ancora in vita, verremo rapiti insieme con loro nelle nubi, per andare incontro al Signore in alto, e così per sempre saremo con il Signore» (1 Ts 4,16-17).

Rapiti nelle nubi – come Cristo fu preso dalla nube nell'ascensione. Andare incontro al Signore in alto – movimento verticale, ascensionale, dei corpi risorti che salgono verso il corpo glorioso di Cristo. Per sempre con il Signore – non fusione che annulla le identità, ma comunione che mantiene le persone, i corpi, le relazioni.

L'escatologia cristiana è radicalmente corporea. Il paradiso non è un luogo etereo dove spiriti beati fluttuano incorporei. È la casa del Padre dove i corpi glorificati abitano, si riconoscono, si amano. È banchetto – e ai banchetti si va con i corpi, si mangia, si beve, si condivide. È città – e nelle città i corpi si muovono, si incontrano, vivono insieme.

Per i giovani, spesso attratti da spiritualità disincarnate o intimoriti da religiosità che sembrano negare il corpo, questa escatologia corporea è liberante. Il paradiso non è negazione di ciò che ami del tuo corpo – la capacità di gustare, toccare, abbracciare, muoverti. È trasfigurazione di tutto questo in forma piena, libera, perfetta. Potrai ancora abbracciare le persone che ami – anzi, lo farai meglio, più pienamente, senza più le barriere che ora separano.

Educare alla speranza escatologica corporea significa aiutare i giovani a desiderare non un paradiso etereo ma la risurrezione della carne. Non un'immortalità dell'anima che abbandona il corpo, ma una vita eterna dove il corpo stesso è trasfigurato. Non fuga dalla corporeità ma compimento della corporeità nella gloria.

Permanenza dell'incarnazione: il Verbo rimane carne per sempre

«Il Verbo si fece carne» (Gv 1,14). È affermazione al passato. Descrive un evento storico, accaduto duemila anni fa, nel grembo di Maria, a Nazaret. Ma le conseguenze di quell'evento sono eterne. Il Verbo non si è incarnato temporaneamente, non ha assunto la carne per trentatré anni per poi riporla. Si è fatto carne – ed è rimasto carne per sempre.

L'incarnazione è irreversibile. Una volta che il Verbo ha assunto l'umanità, corporeità inclusa, non può più separarsi da essa. Non per una necessità che lo costringe dall'esterno, ma per una scelta libera che lo vincola dall'interno. Dio ha voluto legarsi alla carne umana con un legame eterno, ha voluto unirsi all'umanità con un'unione indissolubile.

Questo significa che per tutta l'eternità, nella vita trinitaria stessa, nella gloria del Padre, nella beatitudine infinita di Dio, c'è un corpo umano. C'è carne creata nella vita increata, c'è umanità nella divinità, c'è tempo trasfigurato nell'eternità. L'incarnazione ha cambiato Dio – non nella sua natura divina, che è immutabile, ma nella sua modalità di esistenza. Il Figlio è ora per sempre Dio-uomo, divino-umano, Verbo fatto carne.

E questa permanenza dell'incarnazione garantisce la permanenza della solidarietà divina con l'umanità. Non è che Dio si sia fatto uomo per un po', poi sia tornato alla sua purezza divina lasciandoci di nuovo soli. Si è fatto uomo per sempre. La distanza infinita tra Dio e l'umanità è stata colmata non temporaneamente ma eternamente. Il ponte tra cielo e terra non è stato costruito e poi smontato – è struttura permanente della realtà.

Cristo glorioso alla destra del Padre è nostro contemporaneo. Non nel senso banale che vive nello stesso tempo storico – lui è nell'eternità. Ma nel senso profondo che la sua umanità glorificata è solidale con la nostra umanità mortale. Ogni esperienza umana – nascita, crescita, fame, sete, fatica, gioia, dolore, morte – è stata vissuta da lui e resta per sempre parte della sua identità anche glorificata. Lui sa cosa significa avere un corpo, perché ha ancora un corpo.

Questa solidarietà corporea permanente è consolazione immensa. Quando un giovane sperimenta la fatica di abitare il proprio corpo, quando patisce la fragilità della carne, quando si sente prigioniero dei propri limiti corporei – può guardare al Cristo glorioso e sapere: lui mi capisce, non teoricamente ma per esperienza conservata eternamente. Lui ha avuto un corpo come il mio, ha vissuto ciò che io vivo, conosce dall'interno ciò che io patisco. E questo corpo lo ha portato nella gloria, promettendomi che anche il mio potrà essere trasfigurato.

Il Verbo rimane carne per sempre. Non si è pentito di essersi incarnato, non rimpiange la scelta di assumere corporeità. L'ha voluta, l'ha vissuta, l'ha trasfigurata, l'ha portata nell'eternità. E in questa scelta irreversibile di Dio per la carne umana c'è la dignità infinita di ogni corpo, la vocazione eterna di ogni corporeità, la promessa incrollabile che anche noi rimarremo corpo per sempre – corpo glorioso, trasfigurato, immortale.

«Uomini di Galilea, perché state a guardare il cielo? Questo Gesù, che di mezzo a voi è stato assunto in cielo, verrà allo stesso modo in cui l'avete visto andare in cielo» (At 1,11).

Due angeli parlano ai discepoli che continuano a fissare il cielo dopo l'ascensione. Il messaggio è duplice: non rimanete passivi a contemplare ciò che è avvenuto, ma mettetevi in cammino per testimoniare. E insieme: quello che avete visto salire tornerà, allo stesso modo, visibilmente, corporalmente.

L'ascensione non è addio definitivo, è arrivederci temporaneo. Il corpo di Cristo che è salito ritornerà. Non come spirito invisibile, non come presenza diffusa nell'universo, ma come corpo – riconoscibile, visibile, tangibile. Verrà allo stesso modo: con corporeità glorificata, in forma umana trasfigurata, come uomo-Dio che ha portato per sempre l'umanità nella divinità.

E quando tornerà, i corpi che si erano corrotti saranno risorti. I morti usciranno dalle tombe non come fantasmi ma come corpi glorificati. Chi sarà ancora vivo sarà trasformato in un istante, rivestito d'immortalità. E tutti insieme – l'umanità redenta nella totalità del suo essere corporeo – entrerà nella gloria, nella casa preparata, nel banchetto eterno.

Educare i giovani guardando all'ascensione significa aiutarli a comprendere che il corpo non è destinazione provvisoria ma vocazione eterna. Siamo e saremo per sempre corpi – ma corpi trasfigurati, liberi, glorificati. Il corpo che oggi ci sembra così limitato, così fragile, così inadeguato, è chiamato a salire, a essere assunto, a entrare nell'eternità.

Non dobbiamo liberarci dal corpo per raggiungere Dio. Dobbiamo portare il corpo con noi nell'ascesa, come Cristo lo ha portato. Non dobbiamo superare la corporeità per entrare nella gloria. Dobbiamo lasciare che la gloria trasformi la corporeità, come è avvenuto per Gesù.

L'ascensione è promessa e compito. Promessa: anche i nostri corpi saliranno, anche la nostra carne entrerà nel cielo, anche noi saremo assunti nella gloria. Compito: vivere già ora questa

corporeità come realtà protesa verso l'alto, orientata alla trasfigurazione, in cammino verso la glorificazione.

Quando un giovane si prende cura del proprio corpo – lo nutre bene, lo riposa adeguatamente, lo esercita saggiamente, lo rispetta profondamente – sta già preparando l'ascensione. Quando rispetta il corpo altrui – lo protegge dalla violenza, lo onora nella sua dignità, lo serve nel bisogno – sta già anticipando la solidarietà corporea del Regno.

Il corpo non è zavorra da sopportare finché dura. È realtà così preziosa che Dio stesso l'ha assunta e non l'ha più deposta, che Cristo l'ha portata nell'eternità, che lo Spirito continua a renderla presente nell'Eucaristia, che il Padre accoglie alla sua destra.

Il Verbo si fece carne. E rimane carne. Per sempre. Nella gloria. Nella beatitudine. Nell'eternità. Con le sue piaghe gloriose, le sue mani che intercedono, il suo cuore che ama. Dio ha un corpo umano. E questo è il fondamento ultimo, l'argomento irrefutabile, la garanzia eterna della dignità infinita di ogni corporeità umana, chiamata a condividere per sempre la gloria del corpo asceso del Signore.

SESTA PARTE

PEDAGOGIA DEL CORPO

16. "Questo è il mio corpo"

Insegnare la corporeità ai discepoli

La pedagogia non è mai soltanto trasmissione di concetti. È sempre anche gesto, prassi, corpo che insegna ad altri corpi. Gesù non ha scritto trattati sulla corporeità, non ha tenuto lezioni teoriche sull'incarnazione. Ha lavato piedi, spezzato pane, mostrato piaghe, condiviso pasti. Ha insegnato con le mani che toccano, con la voce che pronuncia, con il corpo che si dona.

Questa pedagogia corporea non è accessoria rispetto al messaggio spirituale, non è illustrazione pedagogica di verità astratte. È il messaggio stesso. Perché ciò che deve essere trasmesso non è solo dottrina ma forma di vita, non solo pensiero ma esistenza incarnata, non solo teoria ma prassi corporea concreta.

I discepoli non dovevano solo "capire" qualcosa su Dio. Dovevano "fare" qualcosa con i loro corpi. Dovevano imparare gesti, acquisire movimenti, interiorizzare pratiche. La fede cristiana non è adesione intellettuale ma trasformazione corporea, non è convinzione mentale ma conversione della carne.

Lavare i piedi: educare al servizio corporeo concreto

«Si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto» (Gv 13,4-5).

La scena è di una materialità impressionante. Non siamo nel regno delle idee, ma in quello dei gesti più concreti. Gesù si toglie le vesti – corpo che si spoglia, che rinuncia alle protezioni sociali del vestito, che si mette nella posizione del servo. Prende l'asciugamano – mani che afferrano la stoffa, che la legano attorno alla vita con nodi che stringono la carne. Versa acqua – liquido che scorre, che riempie il catino con il suo rumore particolare, che riflette la luce delle lampade.

Poi si inginocchia. Il Maestro si abbassa, il corpo che fino a un attimo prima stava eretto ora si piega, le ginocchia toccano il pavimento. È postura di servizio, quella che i discepoli hanno visto mille volte negli schiavi che lavavano i piedi degli ospiti. Ma ora è il loro Maestro che assume questa posizione, è il Signore che piega la schiena.

Prende i piedi dei discepoli. Uno per uno. Piedi sporchi, polverosi, sudati. Piedi che hanno camminato per strade di Palestina dove si mescolano polvere, sterco di animali, rifiuti. Piedi che puzzano, che hanno calli e vesciche, unghie spezzate, pelle screpolata. Non piedi simbolici, non piedi idealizzati. Piedi reali, con tutta la loro umile materialità.

Le mani di Gesù li toccano. Sfiorano la pelle ruvida, sentono sotto le dita la consistenza dei calli, percepiscono il calore e l'umidità. Versano acqua, che scorre tra le dita dei piedi, che porta via lo sporco, che raffredda e conforta. Poi le mani strofinano delicatamente, puliscono, massaggiano. È contatto prolungato, intimità corporea che normalmente è riservata solo tra persone molto vicine o tra servo e padrone.

Pietro protesta: «Non mi laverai i piedi in eterno!» (Gv 13,8). La sua resistenza è istintiva, corporea prima ancora che teologica. Il corpo si ritrae quando la gerarchia sociale viene sovvertita, quando chi dovrebbe stare sopra si mette sotto. C'è una vergogna fisica nell'essere serviti da chi si venera, un imbarazzo corporeo quando le mani del Maestro toccano i propri piedi sporchi.

Ma Gesù insiste: «Se non ti laverò, non avrai parte con me» (Gv 13,8). Non è ricatto spirituale. È rivelazione pedagogica fondamentale: il discepolato passa attraverso il corpo servito, attraverso l'accettazione di essere toccati, puliti, curati. Chi non accetta di ricevere questo servizio corporeo non può entrare nella logica del Regno.

«Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi» (Gv 13,14-15).

È pedagogia per imitazione corporea. Non "fate come ho detto", ma "fate come ho fatto". Il verbo è pratico, gestuale. I discepoli devono ripetere con i loro corpi ciò che il corpo del Maestro ha appena fatto. Devono imparare a spogliarsi, a inginocchiarsi, a toccare piedi altrui, a versare acqua, a strofinare, ad asciugare.

Questo gesto non va spiritualizzato troppo in fretta. Prima di essere simbolo dell'umiltà, è prassi concreta del servizio. È educare le mani a toccare ciò che la cultura considera impuro, è educare il corpo a posture di servizio che la società riserva agli ultimi, è educare i sensi a sopportare l'odore e il contatto con la sporcizia altrui.

Per chi educa giovani, la lavanda dei piedi è paradigma potente. Non basta insegnare valori come "umiltà" o "servizio". Bisogna insegnare gesti concreti, pratiche corporee specifiche. Come si china la schiena per aiutare qualcuno più debole? Come si usano le mani per pulire, sistemare, curare? Come si supera il disgusto fisico per avvicinarsi a chi è sporco, malato, maleodorante?

La cultura contemporanea virtualizza il servizio: si dona con un click, si aiuta con una condivisione online, si serve a distanza. La lavanda dei piedi reintroduce la necessità della prossimità corporea, del contatto diretto, della presenza fisica che non può essere delegata. Educare secondo questo modello significa creare occasioni concrete dove i giovani mettono le mani nella sporcizia altrui, si abbassano fisicamente per servire, sperimentano nel proprio corpo la fatica e la grazia del servizio incarnato.

Spezzare il pane: insegnare il gesto eucaristico

«Mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro» (Mc 14,22).

È gesto antico quanto l'umanità: prendere il pane, spezzarlo, distribuirlo. Ogni famiglia ebraica lo ripete ogni sera, ogni comunità lo pratica ad ogni pasto comune. Ma quella sera, nell'intimità della cena pasquale, quel gesto quotidiano viene caricato di un significato nuovo, definitivo, salvifico.

Gesù prende il pane. Le mani afferrano la pagnotta, sentono sotto le dita la crosta croccante, percepiscono il peso della pasta lievitata. Non è gesto distratto, meccanico. È movimento consapevole, solenne. Gli occhi dei discepoli sono su quelle mani – le stesse che hanno toccato lebbrosi, benedetto bambini, moltiplicato pani, lavato piedi. Mani che loro conoscono bene, di cui hanno visto ogni gesto per tre anni.

Recita la benedizione. La voce pronuncia le parole rituali che ogni padre ebreo dice: «Benedetto sei tu, Signore Dio nostro, re dell'universo, che fai uscire il pane dalla terra». È formula antica, ripetuta

infinite volte. Ma quella sera la voce trema leggermente, come se quelle parole antiche stessero per essere riempite di un contenuto nuovo.

Poi spezza. Le mani si muovono in direzioni opposte, il pane si lacera con un rumore secco. La crosta si rompe, la mollica si divide, le briciole cadono sulla tavola. È frattura, separazione, violenza necessaria perché il pane possa essere condiviso. L'unità deve rompersi perché la comunione diventi possibile.

«Questo è il mio corpo» (Mc 14,22).

Quattro parole che cambiano tutto. Il pane spezzato non è più solo pane. È corpo. Le mani che tengono i pezzi di pane tengono il corpo del Signore. La bocca che mangia il pane mangia la carne del Cristo. Il gesto alimentare quotidiano diventa sacramento, il nutrimento materiale diventa comunione con Dio incarnato.

Ma attenzione: non dice "questo rappresenta il mio corpo", non dice "questo simboleggia il mio corpo". Dice: «Questo è il mio corpo». Identificazione diretta, realistica, carnale. Il pane è corpo, il corpo è pane. La materia fisica diventa luogo della presenza divina, la carne del grano diventa carne del Verbo.

Gesù distribuisce i pezzi. Passa da uno all'altro dei discepoli, porge a ciascuno la sua porzione. Le mani si toccano nel passaggio, sguardi si incrociano. È gesto di intimità profonda, quello di mettere cibo direttamente nelle mani di qualcuno, di nutrirlo con le proprie mani.

I discepoli mangiano. Le dita portano il pane alla bocca, i denti masticano, la saliva impasta, la lingua spinge verso la gola, l'esofago deglutisce. Il pane-corpo entra dentro i loro corpi, diventa parte della loro carne. È comunione fisica, letterale: il corpo di Cristo si mescola al corpo dei discepoli, diventa una cosa sola con la loro carne.

Poi prende il calice. «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti» (Mc 14,24). Il vino diventa sangue. Quando bevono, il liquido rosso scorre in gola, raggiunge lo stomaco, viene assorbito nel sangue. Il sangue di Cristo circola nel loro sangue, pulsa nelle loro vene, ossigena i loro tessuti.

È pedagogia corporea radicale. Gesù non sta insegnando una dottrina sulla presenza spirituale. Sta istituendo una prassi concreta: mangiare e bere il suo corpo e il suo sangue. Sta educando i discepoli a una forma di comunione che passa necessariamente attraverso la bocca, la digestione, l'assimilazione corporea.

«Fate questo in memoria di me» (Lc 22,19).

Non "pensate a me", non "ricordatevi di me". Ma: «Fate questo». Ripetete questo gesto. Prendete, spezzate, distribuite, mangiate. È comando pratico, corporeo. La memoria cristiana non è solo mentale ma gestuale, non è solo ricordo intellettuale ma ripetizione corporea.

I discepoli devono imparare il movimento preciso delle mani che spezzano, il ritmo giusto della distribuzione, le parole esatte della consacrazione. Devono interiorizzare nel proprio corpo la sequenza gestuale finché diventa naturale, spontanea, parte della loro memoria muscolare.

Per chi educa, questo insegnamento è dirompente. La fede non si trasmette solo con parole, catechismi, lezioni. Si trasmette insegnando gesti, facendo ripetere movimenti, educando i corpi a pratiche specifiche. I giovani devono imparare a prendere il pane con rispetto, a spezzarlo con consapevolezza, a distribuirlo con cura, a mangiarlo con reverenza.

Ma più profondamente: devono imparare che il sacro non sta altrove rispetto alla materia, ma dentro la materia. Il pane non è ostacolo alla comunione spirituale ma suo veicolo necessario. Il corpo non è prigioniera dell'anima ma luogo dove l'anima si incontra con Dio. Mangiare non è atto profano che va spiritualizzato, ma atto già sacro che va riconosciuto nella sua dignità.

Educare alla corporeità eucaristica significa educare al realismo dell'incarnazione: Dio si dà in pane, Cristo si comunica in vino, la salvezza passa attraverso la bocca che mastica e lo stomaco che digerisce. Non c'è scorciatoia spiritualista che bypassa il corpo. La via della redenzione è carnale o non è.

"Fate questo in memoria di me": trasmissione di una prassi corporea

La formula «Fate questo in memoria di me» merita una riflessione pedagogica specifica. Perché Gesù non dice semplicemente "ricordatevi di me"? Perché questo imperativo del fare, questa insistenza sulla ripetizione gestuale?

La memoria che Gesù chiede non è commemorazione mentale, non è nostalgia sentimentale, non è rievocazione emotiva. È memoria performativa, memoria che si fa atto, memoria corporea che si attualizza nel gesto ripetuto.

Nella tradizione ebraica da cui Gesù proviene, il memoriale (zikkaron) non è mai solo ricordo mentale. È ripetizione rituale che rende presente ciò che commemora. Quando Israele celebra la Pasqua, non sta solo ricordando l'uscita dall'Egitto: sta partecipando a quell'uscita, sta attraversando lui stesso il Mar Rosso, sta mangiando lui stesso il pane azzimo della fretta.

Gesù inserisce la sua ultima cena in questa logica del memoriale performativo. «Fate questo» significa: ripetete questi gesti corporei e, ripetendoli, renderete presente ciò che commemorano.

Ogni volta che spezzerete il pane, il mio corpo sarà spezzato di nuovo – non di nuovo nel senso di un'altra crocifissione, ma nel senso che la crocifissione unica viene resa presente, attuale, efficace qui e ora.

È pedagogia geniale perché tiene insieme memoria e presenza, passato e presente, evento storico e attualità sacramentale. I discepoli non devono solo tramandare un racconto ("c'era una volta Gesù che..."), devono tramandare una prassi ("facciamo ciò che Gesù ha fatto"). E nel fare ciò che Gesù ha fatto, Gesù stesso è presente nel gesto compiuto.

Ma c'è di più. La trasmissione di una prassi corporea crea catena ininterrotta di corpi che toccano corpi, di mani che insegnano ad altre mani. Il primo discepolo che spezza il pane dopo la morte di Gesù lo fa con le mani che hanno visto le mani di Gesù compiere quel gesto. Poi insegna a un secondo discepolo, che vede le sue mani e impara. Poi il secondo insegna a un terzo. E così via, di corpo in corpo, di generazione in generazione, fino ad oggi.

Ogni sacerdote che celebra l'eucaristia sta compiendo un gesto che gli è stato insegnato da un altro corpo, che a sua volta l'ha imparato da un altro corpo, risalendo indietro fino alle mani stesse di Gesù. È catena apostolica non solo di dottrina ma di gestualità, non solo di fede ma di corporeità trasmessa.

Questo ha implicazioni pedagogiche decisive. Insegnare non è solo trasmettere informazioni che potrebbero essere veicolate anche da un libro o da un video. Insegnare è mettere il proprio corpo accanto al corpo dell'allievo, mostrare con le proprie mani ciò che le sue mani devono imparare, fare insieme finché il gesto diventa naturale anche per lui.

I giovani oggi crescono in una cultura dove moltissimi apprendimenti sono mediati da schermi, dove si imparano skill guardando tutorial, dove l'insegnante può essere sostituito da una piattaforma online. La pedagogia eucaristica di Gesù ricorda che alcune cose essenziali possono essere apprese solo corpo a corpo, presenza a presenza, mani che guidano altre mani.

Non si impara a spezzare il pane guardando un video. Non si impara il rispetto per la materia consacrata leggendo un manuale. Non si impara la reverenza gestuale ascoltando una lezione. Si impara solo facendo, ripetendo, interiorizzando nel proprio corpo la sequenza di movimenti finché diventa seconda natura.

E si impara soprattutto vedendo qualcuno che lo fa con amore, con cura, con quella particolare solennità che il corpo assume quando compie gesti sacri. Il giovane che vede il sacerdote spezzare il pane con mani che tremano leggermente per la consapevolezza di ciò che stanno facendo, impara più che da mille spiegazioni teologiche. Il corpo che vede un altro corpo compiere gesti sacri impara la sacralità di quei gesti.

«Fate questo in memoria di me» è quindi imperativo pedagogico fondamentale: trasmettete questa prassi corporea, insegnate questi gesti, create continuità gestuale attraverso le generazioni. E in questa trasmissione corporea, in questa catena di mani che insegnano ad altre mani, io resto presente. Non come ricordo sbiadito, ma come presenza attuale che si dà ogni volta che il gesto viene ripetuto con fede.

Mostrare le piaghe: pedagogia della vulnerabilità

«Otto giorni dopo i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso. Venne Gesù, a porte chiuse, stette in mezzo e disse: "Pace a voi!". Poi disse a Tommaso: "Metti qui il tuo dito e guarda le mie mani; tendi la tua mano e mettila nel mio fianco; e non essere incredulo, ma credente!"» (Gv 20,26-27).

Gesù risorto non nasconde le ferite. Potrebbe: il corpo glorioso non è vincolato alle limitazioni della carne mortale, potrebbe apparire perfetto, intatto, senza tracce della tortura subita. Invece mostra le piaghe. Anzi, invita esplicitamente a toccarle, a mettervi le dita, a verificarne la realtà.

Le mani si tendono verso Tommaso. I polsi portano i segni dei chiodi – non cicatrici chiuse, ma fori ancora aperti, attraverso cui si può infilare un dito. La pelle lacerata, il tessuto che non si è richiuso completamente, la carne che conserva memoria della violenza subita.

«Metti qui il tuo dito». Non "guarda da lontano", non "credi sulla parola". Ma: tocca, verifica, infila il dito nella ferita. È invito sorprendente, quasi provocatorio. Gesù offre il proprio corpo vulnerato alla curiosità tattile del discepolo dubbioso, si espone al tocco che fruga nella piaga.

Il fianco poi, squarciato dalla lancia. «Tendi la tua mano e mettila nel mio fianco». Non solo un dito, ma l'intera mano. La ferita è abbastanza grande da contenere una mano adulta. È squarcio profondo, che ha attraversato pelle, muscoli, ha raggiunto forse il cuore stesso. Ferita mortale, che ora però non sanguina più, non uccide più, ma resta aperta come testimonianza permanente.

Tommaso viene invitato a un'intimità corporea estrema. Mettere la propria mano dentro il corpo di un altro è gesto di un'intimità che normalmente appartiene solo alla chirurgia o all'amore. È penetrare letteralmente nell'interiorità fisica altrui, sentire sotto le dita gli organi interni, toccare ciò che normalmente è protetto dalla barriera della pelle.

Non sappiamo se Tommaso alla fine tocchi davvero. Il vangelo non lo dice. «Rispose Tommaso: "Mio Signore e mio Dio!"» (Gv 20,28). La professione di fede sembra precedere il tocco, o forse sostituirlo. Ma ciò che conta è che Gesù offre il suo corpo ferito alla verifica tattile, si mette nelle mani del discepolo dubbioso con totale fiducia.

Questa ostensione delle piaghe è pedagogia della vulnerabilità. Gesù risorto non si presenta come vincitore invulnerabile, come eroe senza macchia, come dio olimpico nella sua perfezione marmorea. Si presenta come corpo che conserva i segni della propria fragilità, che porta impresse nella carne le tracce della violenza subita, che non si vergogna delle proprie ferite.

È rivoluzione antropologica. La cultura dominante, ieri come oggi, insegna a nascondere le vulnerabilità, a mascherare le debolezze, a mostrare solo la facciata forte e invulnerabile.

Ammettere di essere stati feriti è vissuto come vergogna, confessare le proprie piaghe è considerato segno di debolezza.

Gesù sovverte questa logica. Le piaghe non vanno nascoste ma mostrate. Non con esibizionismo masochistico, non con compiacimento vittimistico, ma con semplicità disarmante: ecco cosa mi hanno fatto, ecco cosa ho patito, ecco le ferite che porto. E queste ferite non mi diminuiscono, non mi rendono meno credibile, non mi squalificano come Maestro. Anzi, sono proprio le piaghe che autenticano la mia identità, che provano che sono davvero io, lo stesso che è stato crocifisso.

Le piaghe sono anche prove della resurrezione. Non un altro corpo, non un fantasma, non un'apparizione disincarnata. È lo stesso corpo, quello torturato e ucciso, che ora vive di nuovo. La continuità è garantita proprio dalle ferite: chi risorge è esattamente colui che è morto, identificabile dai segni della passione.

Ma le piaghe sono anche permanenti. Il corpo glorioso non cancella le tracce della sofferenza passata. Le integra, le assume, le trasfigura ma non le elimina. Gesù porterà per sempre nella sua carne risorta i segni della croce. L'eternità non è cancellazione della storia ma sua assunzione definitiva.

Per chi educa giovani, questa pedagogia delle piaghe è liberante. I ragazzi crescono bombardati da immagini di corpi perfetti, da narrazioni di successo senza fallimenti, da vite Instagram dove tutto è

sempre splendente e vincente. Imparano a nascondere le proprie imperfezioni, a vergognarsi delle proprie debolezze, a filtrare accuratamente ciò che mostrano di sé.

Educare secondo il modello di Gesù che mostra le piaghe significa:

- Aiutare i giovani a riconoscere le proprie ferite senza vergogna
- Insegnare che la vulnerabilità non è difetto ma condizione umana
- Mostrare che anche il corpo ferito ha dignità, bellezza, valore
- Testimoniare con il proprio corpo adulto che anche noi portiamo piaghe
- Creare spazi dove sia possibile mostrare fragilità senza essere giudicati
- Educare a una corporeità realistica, non idealizzata né degradata

Le piaghe dei giovani sono molte: corpi che non corrispondono ai canoni estetici imposti, ferite affettive di abbandoni e rifiuti, traumi di violenze subite, cicatrici di autolesionismi, fragilità psicologiche che si iscrivono nel corpo. Non vanno né esibite né nascoste, ma riconosciute, accettate, integrate nella propria identità corporea.

E vanno anche condivise. Come Tommaso viene invitato a toccare le piaghe di Gesù, così i giovani vanno aiutati a condividere le proprie ferite con chi può comprenderle, accoglierle, non giudicarle. Non con tutti – la vulnerabilità va offerta solo dove c'è fiducia. Ma nemmeno con nessuno – l'isolamento nella propria fragilità è strada verso la disperazione.

Gesù che mostra le piaghe insegna che la resurrezione non cancella la passione ma la trasforma. I giovani devono sapere che le ferite che portano non saranno necessariamente eliminate, ma possono essere trasfigurate. Il corpo piagato può diventare corpo glorioso senza smettere di essere corpo piagato. Le cicatrici possono diventare segni di identità, testimonianze di battaglie combattute e sopravvissute, prove di una resilienza che non nega il dolore ma lo attraversa.

Condividere i pasti: educare alla convivialità incarnata

«Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero» (Lc 24,30-31).

Gesù risorto si rivela mangiando. Non in un'apparizione mistica, non in un'estasi spirituale, non in una visione incorporea. Si fa riconoscere nel gesto quotidiano dello spezzare il pane, nell'intimità della tavola condivisa, nella materialità del cibo distribuito.

I due di Emmaus hanno camminato per ore con lui, l'hanno ascoltato spiegare le Scritture, sono stati toccati dalle sue parole. Ma non l'hanno riconosciuto. Solo quando si siede a tavola, solo quando le sue mani afferrano il pane, solo quando compie il gesto familiare dello spezzare e distribuire, allora i loro occhi si aprono. È nel pasto condiviso che il Risorto diventa riconoscibile.

«Avete qui qualche cosa da mangiare? Gli offrirono una porzione di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro» (Lc 24,41-43).

Davanti ai discepoli terrorizzati che lo credono un fantasma, Gesù non fa discorsi teologici sulla resurrezione della carne. Mangia. Prende il pesce, lo porta alla bocca, lo mastica, lo ingoia. È prova incontrovertibile: i fantasmi non mangiano. Un corpo che mangia è corpo reale, materiale, con stomaco che funziona e digestione che processa il cibo.

Il gesto è deliberatamente pedagogico. Gesù mangia "davanti a loro", si espone al loro sguardo scrutatore mentre compie l'atto corporeo del nutrirsi. Vuole che vedano le sue mani afferrare il cibo, la sua bocca aprirsi e chiudersi, il suo collo muoversi nella deglutizione. Vuole che non abbiano dubbi: questo è un corpo vero, che ha bisogno di cibo e può assimilarlo.

Ma mangiare insieme non è solo prova di corporeità. È anche, e soprattutto, prassi di comunione. Il pasto condiviso è da sempre, in tutte le culture, rito di appartenenza, gesto che crea e manifesta legami, pratica che costruisce comunità.

Gesù ha sempre mangiato con i suoi discepoli. Non solo l'ultima cena solenne, ma centinaia di pasti quotidiani durante i tre anni di ministero itinerante. Colazioni dopo notte di pesca, pranzi offerti da gente ospitale, cene improvvisate con ciò che si trovava. Il gruppo dei Dodici era tenuto insieme anche da questa quotidiana convivialità, da questo condividere il cibo giorno dopo giorno.

E Gesù ha mangiato scandalosamente anche con gli esclusi. Con i pubblicani e i peccatori, destando lo scandalo dei farisei. Con Levi appena chiamato, con Zaccheo appena convertito, in casa di Simone il fariseo dove si intrufola la prostituta. Ha accettato inviti da chiunque, ha condiviso mensa con chi la società considerava impuro, ha relativizzato le barriere alimentari che dividevano puri da impuri.

Mangiare insieme, per Gesù, non è gesto neutro. È affermazione di pari dignità, riconoscimento di comune umanità, anticipazione del Regno dove tutti siederanno alla stessa tavola. Condividere il cibo con qualcuno è dire: sei mio fratello, sei mia sorella, appartieni alla mia famiglia, c'è posto per te alla mia tavola.

Dopo la resurrezione, questa pedagogia della convivialità continua. Gesù mangia sulla riva del lago con i discepoli dopo la pesca miracolosa. Ha preparato lui stesso la colazione: pesce e pane arrostiti sulla brace. Le sue mani di risorto hanno raccolto legna, hanno acceso il fuoco, hanno girato il pesce perché cuocesse bene. E poi li invita: «Venite a mangiare» (Gv 21,12).

È gesto di tenerezza commovente. Dopo il tradimento di Pietro, dopo la fuga di tutti, dopo la loro incredulità, Gesù non li rimprovera con discorsi. Li nutre. Prepara loro da mangiare, si prende cura dei loro corpi affamati e stanchi. La riconciliazione passa attraverso il pasto condiviso, attraverso il cibo offerto e accettato, attraverso la tavola attorno alla quale ci si siede di nuovo insieme.

Per chi educa giovani oggi, questa pedagogia della convivialità è urgente. Viviamo in una cultura dove i pasti sono sempre più individualistici, consumati in solitudine davanti a uno schermo, ridotti a rifornimento funzionale di calorie. Le famiglie mangiano raramente insieme, i giovani "sgranocchiano" più che mangiare, il fast food sostituisce il banchetto.

Educare alla corporeità significa recuperare la dimensione comunitaria del mangiare. Creare occasioni dove i giovani si siedono insieme attorno a una tavola, condividono lo stesso cibo, conversano mentre mangiano, imparano la pazienza di aspettare che tutti siano serviti, l'attenzione ai bisogni altrui (c'è abbastanza per tutti?), la gratitudine per chi ha preparato.

Ma significa anche educare al valore simbolico e rituale del pasto. Mangiare non è solo nutrirsi, è comunicare, è costruire relazioni, è celebrare appartenenza. Il cibo condiviso crea legami più forti delle parole, stabilisce solidarietà più profonde dei discorsi.

E significa educare all'inclusività della tavola. Chi invito a mangiare con me? Solo chi mi somiglia, chi mi piace, chi condivide i miei valori? O anche chi è diverso, straniero, scomodo? La tavola di Gesù è aperta a tutti – anche a Giuda che sta per tradirlo, anche a Pietro che sta per rinnegarlo.

Educare secondo questo modello significa creare occasioni dove giovani di provenienze diverse si ritrovano attorno allo stesso tavolo, superando barriere sociali, economiche, culturali attraverso il gesto semplice e potente del mangiare insieme.

La convivialità è anche pedagogia del tempo. Mangiare insieme richiede tempo – non si può fare di fretta, non si può accelerare oltre un certo limite. Bisogna sedersi, aspettare che il cibo sia pronto, masticare con calma, conversare tra una portata e l'altra. È educazione alla lentezza in una cultura dell'accelerazione, è esercizio di presenza in un'epoca di distrazione continua.

Il pasto condiviso è inoltre educazione ai sensi. Il cibo ha colore, odore, sapore, consistenza, temperatura. Mangiare attentamente è esercizio di presenza sensoriale, di attenzione alla materialità, di gratitudine per la ricchezza del mondo fisico. È antidoto alla virtualizzazione: non si può mangiare virtualmente, non si può gustare attraverso uno schermo. Il cibo obbliga al qui e ora, alla presenza corporea concreta.

Infine, mangiare insieme è anticipazione escatologica. Gesù parla spesso del Regno come di un banchetto, di una tavola imbandita dove tutti i popoli si riuniranno. Ogni pasto condiviso è prefigurazione di quella tavola definitiva, assaggio di quella comunione piena, esercizio di quella fraternità universale. Educare i giovani alla convivialità è educarli a desiderare e costruire fin da ora quel Regno di comunione che verrà.

Formazione integrale: corpo, mente, spirito come unità

«Gesù cresceva in sapienza, età e grazia davanti a Dio e agli uomini» (Lc 2,52).

Questa sintesi della crescita di Gesù a Nazaret racchiude un programma pedagogico completo. Non solo corpo (età), non solo mente (sapienza), non solo spirito (grazia). Ma tutti insieme, in uno sviluppo armonico e integrato dove ogni dimensione sostiene e arricchisce le altre.

La pedagogia di Gesù verso i discepoli segue questa logica integrale. Non educa solo la loro intelligenza con insegnamenti dottrinali. Non forma solo il loro spirito con preghiere ed esperienze mistiche. Non cura solo i loro corpi con riposo e cibo. Ma tiene insieme tutte le dimensioni dell'umano, riconoscendo che la persona è unità indivisibile di corpo, mente e spirito.

Quando insegna, usa il corpo. Le parabole sono piene di immagini corporee: il seminatore che getta, il pastore che cerca, la donna che impasta, il padre che abbraccia. Non concetti astratti ma gesti concreti che l'immaginazione può visualizzare, che il corpo può sentire risuonare in sé. Imparare diventa così non solo operazione intellettuale ma anche esperienza corporea immaginata.

Quando prega, coinvolge il corpo. Si inginocchia, si prostra, leva gli occhi al cielo, apre le braccia. La preghiera non è mai solo mentale ma sempre anche corporea – postura che esprime e genera atteggiamento interiore, gesto che accompagna e sostiene la parola.

Quando forma alla missione, non separa teoria e pratica. Manda i discepoli a due a due perché sperimentino concretamente ciò che hanno visto fare a lui. Devono annunciare il Regno ma anche guarire malati, cacciare demoni, condividere i pasti con chi li ospita. La missione è sempre incarnata, mai puramente spirituale o intellettuale.

Questa formazione integrale rispetta i ritmi del corpo. Gesù non pretende performance continue, non ignora la stanchezza, non disprezza il bisogno di riposo. Quando vede i discepoli affaticati dopo la missione, dice: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'» (Mc 6,31).

Il riposo non è perdita di tempo ma necessità corporea che va rispettata.

Rispetta anche i limiti del corpo. Non chiede asceti impossibili, non impone digiuni che indeboliscono, non pretende veglie che esauriscono. Quando i discepoli non riescono a vegliare con lui nel Getsemani, non li condanna duramente: «Lo spirito è pronto, ma la carne è debole» (Mt 26,41). Riconosce realisticamente che il corpo ha le sue debolezze, i suoi limiti invalicabili.

Ma insieme educa il corpo alla disciplina. Il discepolato comporta fatiche: lunghe camminate, notti insonni, pasti scarsi, condizioni precarie. Gesù non risparmia ai discepoli queste fatiche ma le condivide con loro, mostrando che il corpo può essere educato a resistenze maggiori, che la fatica sopportata insieme diventa sopportabile, che la disciplina corporea è parte della formazione spirituale.

Educa anche alla gestione dei bisogni. Quando ha fame nel deserto e viene tentato di trasformare le pietre in pane, risponde: «Non di solo pane vivrà l'uomo» (Mt 4,4). Non nega il bisogno del pane – lo sentirà per quaranta giorni. Ma colloca quel bisogno dentro un orizzonte più ampio: l'essere umano ha anche altre fatiche, altri bisogni che il solo pane non sazia. Il corpo va nutrito, ma non idolatrato; vanno rispettati i suoi bisogni, ma non assolutizzati.

Questa pedagogia integrale è in netta contrapposizione sia con lo spiritualismo che disprezza il corpo sia con il materialismo che lo idolatra. Contro lo spiritualismo: il corpo non è prigioniero dell'anima, non è ostacolo alla vita spirituale, non va mortificato o negato ma rispettato, curato, educato. Contro il materialismo: il corpo non è tutto ciò che siamo, non va ridotto a macchina da ottimizzare o oggetto da esibire, ha bisogni che vanno oltre il fisico.

Per chi educa giovani oggi, questa visione integrale è particolarmente urgente. La cultura contemporanea oscilla tra estremi: da un lato una virtualizzazione che disconnette sempre più dalle esigenze corporee, dall'altro un'ossessione per il corpo perfetto, performante, eternamente giovane. Manca una visione equilibrata che riconosca la dignità del corpo senza farne un idolo.

Educare integralmente significa:

- Sul piano corporeo: insegnare il rispetto per il proprio corpo e quello altrui; educare a ritmi sostenibili che rispettino i bisogni di sonno, cibo, movimento; promuovere attività che coinvolgano il corpo (sport, lavoro manuale, arte, danza) non come performance ma come espressione di sé; formare alla cura corporea che non sia né trascuratezza né ossessione.

- Sul piano mentale: stimolare la curiosità intellettuale; insegnare il pensiero critico; educare al discernimento; promuovere la lettura, lo studio, la riflessione; ma anche riconoscere che l'intelligenza non è solo razionalità astratta ma anche intelligenza emotiva, corporea, sociale.

- Sul piano spirituale: aprire alla dimensione del senso, del significato ultimo; introdurre alla preghiera e alla contemplazione; educare alla gratuità, al dono, alla trascendenza; ma sempre incarnando questa dimensione spirituale in gesti concreti, pratiche corporee, esperienze vissute.

- E soprattutto: mostrare l'interconnessione. Come il corpo stanco impedisce di pensare lucidamente e di pregare con fervore. Come la mente inquieta genera tensioni corporee e aridità spirituale. Come lo spirito arido porta a trascurare il corpo e a inaridire la mente. Ma anche come il corpo curato sostiene la lucidità mentale e apre alla preghiera; come la mente stimolata genera energia corporea e desiderio spirituale; come lo spirito nutrito dà senso alle fatiche corporee e orienta l'intelligenza.

Gesù non ha formato specialisti di un aspetto dell'umano. Non ha creato atleti dalla mente vuota, né intellettuali disincarnati, né mistici che trascurano il corpo. Ha formato persone integrali, discepoli in cui corpo, mente e spirito crescevano insieme, si sostenevano reciprocamente, convergevano verso un'umanità piena, matura, realizzata.

È questo il modello per ogni pedagogia che voglia dirsi cristiana: non plasmare frammenti di persona, non eccellere in una dimensione trascurandone altre, ma accompagnare la crescita armonica di tutto l'essere umano. Perché se il Verbo si è fatto carne – non intelligenza disincarnata, non spirito incorporeo, ma carne – allora ogni autentica formazione umana deve passare attraverso la carne, deve onorare il corpo, deve riconoscere che solo un'educazione incarnata può formare persone pienamente umane.

«Prendete e mangiate: questo è il mio corpo» (Mt 26,26).

Gesù consegna ai discepoli non un'idea ma il proprio corpo. Non una dottrina da memorizzare ma una prassi da ripetere. Non un concetto da comprendere ma un gesto da imitare. La pedagogia cristiana è da sempre pedagogia incarnata o non è pedagogia cristiana.

Educare giovani oggi alla corporeità secondo il modello di Gesù significa recuperare la centralità del gesto, della pratica, del corpo che insegna ad altri corpi. Significa creare spazi dove si lavino piedi, si spezzi pane, si mostrino vulnerabilità, si condividano pasti. Dove si impari facendo, vedendo fare, ripetendo finché il gesto diventa proprio.

Significa anche restituire dignità al corpo in tutte le sue dimensioni: corpo che lavora, che serve, che mangia, che si stanca, che si ferisce, che guarisce. Corpo non idealizzato ma reale, non perfetto ma degno, non autosufficiente ma capace di dono.

Significa formare all'integralità: persone in cui corpo, mente e spirito crescano armonicamente, dove ogni dimensione sostenga le altre, dove l'unità della persona sia rispettata e promossa contro ogni frammentazione.

Significa infine trasmettere una catena ininterrotta: come Gesù ha insegnato ai primi discepoli con il proprio corpo, come loro hanno insegnato ad altri, come generazioni di educatori hanno trasmesso gesti, pratiche, sapienza corporea, così anche noi siamo chiamati a mettere i nostri corpi accanto ai corpi dei giovani, a mostrare con le nostre mani ciò che le loro mani devono imparare, a testimoniare con la nostra carne la dignità di ogni carne.

Perché se Cristo è davvero risorto nella carne, se il corpo è tempio dello Spirito, se la salvezza passa attraverso l'incarnazione, allora ogni pedagogia che voglia essere cristiana deve essere pedagogia del corpo, pedagogia incarnata, pedagogia che prende sul serio la carne e le insegna la via della vita piena, integra, redenta.

17. "Portate i segni di Gesù nel vostro corpo"

Verso una corporeità evangelica

«D'ora innanzi nessuno mi procuri fastidi: io porto le stigmate di Gesù nel mio corpo» (Gal 6,17). Paolo scrive queste parole alla fine della lettera ai Galati, dopo aver difeso strenuamente la sua autorità apostolica e la verità del Vangelo. Non argomenta più con ragionamenti teologici, non cita altre Scritture, non appella ad altre autorità. Mostra il proprio corpo: guardate, io porto nel mio corpo i segni di Gesù. Le cicatrici delle flagellazioni, le tracce delle lapidazioni, i segni delle torture subite per Cristo. Il suo corpo ferito è la sua credenziale apostolica, la sua carne segnata è la sua lettera di raccomandazione.

È immagine potente di cosa significhi vivere una corporeità evangelica: non solo credere con la mente, non solo amare con il cuore, ma portare nella carne stessa i segni della sequela. Il corpo del discepolo diventa corpo segnato, trasformato, configurato al corpo del Maestro. La vita cristiana non è mai solo spirituale ma sempre anche corporea, iscritta nella carne, visibile nei gesti, riconoscibile nella prassi incarnata.

Ma cosa significa concretamente vivere una corporeità evangelica oggi? Come educare i giovani a un rapporto con il proprio corpo che sia né disprezzo ascetico né idolatria narcisistica, ma equilibrio evangelico che riconosce la dignità della carne senza farne un assoluto? Questo capitolo conclusivo tenta di tracciare coordinate per una pedagogia corporea cristiana, partendo sempre dalla fenomenologia del corpo di Gesù per arrivare a indicazioni concrete per l'educazione dei giovani.

Dal disprezzo del corpo alla valorizzazione della carne

Per secoli il cristianesimo ha oscillato tra due estremi nel rapporto con il corpo. Da un lato, correnti ascetiche rigorose che vedevano nella carne il nemico dell'anima, la prigioniera dello spirito, la fonte di ogni tentazione. Il corpo andava domato, mortificato, punito, ridotto al minimo necessario per la sopravvivenza. Digiuni estremi, flagellazioni, cilici, veglie estenuanti: tutte pratiche volte a "vincere" il corpo, a sottometterlo allo spirito.

Questa visione si nutre di un dualismo più platonico che biblico. L'anima immortale prigioniera nel corpo mortale, destinata a liberarsene per tornare al mondo delle idee pure. Il corpo come zavorra, ostacolo, limite da superare. La salvezza come evasione dalla carne, come liberazione dalla materialità, come ritorno allo spirito puro.

Ma questa non è la fede nell'incarnazione. Il Verbo che si fa carne non viene per disprezzare la carne ma per assumerla, non per condannarla ma per redimerla, non per fuggirla ma per trasfigurarla. Quando Gesù prende un corpo, quel corpo diventa tempio di Dio, luogo della presenza divina, sacramento dell'incontro tra cielo e terra.

La corporeità di Gesù – quella che abbiamo fenomenologicamente descritto nei capitoli precedenti – mostra un corpo che ha dignità infinita proprio perché è corpo. Gesù ha fame, sete, sonno, fatica: e nessuno di questi bisogni corporei è vissuto come vergognoso o peccaminoso. Ha un corpo che prova emozioni intense, che piange e gioisce, che si indigna e si commuove. Ha un corpo relazionale che tocca e si lascia toccare, che abbraccia e viene abbracciato. Ha un corpo che soffre terribilmente – e quel dolore corporeo non è negato o spiritualizzato ma assunto fino in fondo.

E poi, decisivo: ha un corpo che risorge. Non l'anima che si libera dal corpo, ma il corpo stesso che viene trasformato, glorificato, reso immortale. La meta finale non è l'incorporeità angelica ma la corporeità trasfigurata. «Risurrezione della carne» professiamo nel Credo – non immortalità dell'anima separata dal corpo, ma risurrezione dell'intero essere umano, corpo compreso.

Questo significa valorizzazione della carne. Il corpo non è accidente, non è strumento provvisorio, non è involucro da abbandonare. È dimensione costitutiva della persona, senza la quale non sarei io. Il mio corpo non è qualcosa che ho, è qualcosa che sono. Io sono il mio corpo – e il mio corpo sono io.

Per chi educa giovani, questo è fondamentale. I ragazzi vanno aiutati a superare ogni residuo di disprezzo del corpo. Il loro corpo non è nemico da combattere, non è tentazione da vincere, non è

ostacolo da superare. È dono da accogliere, realtà da abitare con gratitudine, tempio da custodire con rispetto.

Questo vale soprattutto per il corpo che cambia, tipico dell'adolescenza. Il corpo che cresce troppo in fretta o troppo lentamente, che sviluppa caratteristiche sessuali secondarie, che si trasforma in modi imprevedibili e spesso imbarazzanti. Questo corpo va aiutato a riconoscersi come buono, come parte di un disegno più grande, come promessa di una corporeità adulta che verrà.

E vale anche per il corpo che desidera. I desideri corporei – compresi quelli sessuali – non sono peccaminosi in sé. Sono energia vitale che va educata, orientata, integrata nella maturazione globale della persona. Non repressi con violenza, non negati con vergogna, ma riconosciuti, nominati, accompagnati verso espressioni mature e responsabili.

Valorizzare la carne significa anche prendersene cura concretamente. Nutrirli adeguatamente, non con abbuffate né con digiuni estremi ma con alimentazione equilibrata. Farla riposare quando è stanca, non pretendendo performance continue. Farla muovere, perché il corpo ha bisogno di attività fisica non solo per salute ma anche per esprimere la propria vitalità. Curarla quando si ammala, senza sensi di colpa per la debolezza.

Significa anche rispettare il corpo altrui. Ogni corpo è tempio dello Spirito, dice Paolo (1Cor 6,19). Non solo il mio, ma anche quello dell'altro. Questo fonda un'etica del rispetto corporeo radicale: non si tocca il corpo altrui senza consenso, non si usa il corpo altrui come oggetto per il proprio piacere, non si violenta il corpo altrui con nessuna forma di abuso. Il corpo dell'altro è sacro quanto il mio – anzi, forse più, perché in esso abita Cristo stesso («quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me» Mt 25,40).

Dall'idolatria del corpo alla sua giusta considerazione

Ma se il disprezzo del corpo è errore grave, simmetrico e opposto è l'errore dell'idolatria corporea. La cultura contemporanea – almeno quella occidentale affluente – è ossessionata dal corpo. Il corpo perfetto, giovane, atletico, sessualmente attraente diventa idolo supremo, valore ultimo, criterio di ogni giudizio.

Industrie miliardarie prosperano su questa idolatria: fitness, diete, chirurgia estetica, cosmetica, moda. Social media amplificano l'ossessione: corpi filtrati, photoshoppati, ritoccati diventano standard impossibili contro cui ogni corpo reale viene misurato e trovato inadeguato. La tirannia dell'immagine impone corpi sempre più irreali, sempre più lontani dalla carne vivente con le sue inevitabili imperfezioni.

I giovani crescono in questa pressione devastante. Soprattutto le ragazze, ma sempre più anche i ragazzi, interiorizzano standard estetici impossibili. Il corpo diventa progetto da perfezionare, mai abbastanza magro, mai abbastanza muscoloso, mai abbastanza conforme all'ideale dominante. Ne derivano disturbi alimentari, dismorfofobia, ansia pervasiva, depressione legata all'insoddisfazione corporea cronica.

L'idolatria del corpo si manifesta anche nella ricerca ossessiva della performance. Il corpo deve essere sempre efficiente, produttivo, performante. Non può stancarsi, non può invecchiare, non può ammalarsi. Ogni segno di debolezza è vissuto come fallimento, ogni limite corporeo come sconfitta. Si ricorre a doping, farmaci, stimolanti per forzare il corpo oltre i suoi limiti naturali.

E si manifesta nella mercificazione: il corpo ridotto a merce, a oggetto di scambio, a strumento per ottenere vantaggi. Il corpo sessualizzato precocemente, esposto, venduto. La pornografia che riduce la corporeità a performance genitale disconnessa dalla persona. La prostituzione che vende accesso al corpo come se fosse separabile dalla persona che lo abita.

Contro questa idolatria, la corporeità evangelica propone una giusta considerazione del corpo: né disprezzo né adorazione, ma riconoscimento realistico della sua dignità e dei suoi limiti.

Il corpo è buono – creato da Dio, assunto da Cristo, tempio dello Spirito. Ma non è tutto. Non esaurisce la persona, non definisce completamente il valore umano, non è la misura ultima della dignità. Una persona vale infinitamente di più del suo aspetto fisico, della sua performance atletica, della sua attrattività sessuale.

Il corpo è importante – merita cura, rispetto, attenzione. Ma non è assoluto. Non va sacrificata la salute mentale all'ossessione per l'aspetto fisico. Non va compromessa l'integrità morale per raggiungere standard estetici. Non va mercificata la propria carne per ottenere approvazione sociale. Il corpo invecchia – e questo è normale, naturale, parte del ciclo della vita. Non una malattia da curare, non un difetto da nascondere, non una vergogna da mascherare. Le rughe, i capelli bianchi, la pelle che perde elasticità, i muscoli che perdono tono: sono segni di una vita vissuta, testimonianze del tempo che passa, tracce della storia personale iscritta nella carne. Il corpo si ammala – e anche questo è parte della condizione umana. Non sempre per colpa, non sempre per mancanza di cura. A volte semplicemente perché la carne è fragile, vulnerabile, mortale. Il corpo malato non è corpo meno degno, non è corpo fallito, non è corpo che ha tradito la persona. È corpo che soffre e che merita compassione, cura, vicinanza. Il corpo muore – verità ultima e inevitabile che l'idolatria corporea cerca disperatamente di negare. Ma nella prospettiva cristiana, la morte del corpo non è la fine. È passaggio, trasformazione, preludio alla risurrezione. «Viene seminato nella corruzione, risorge nell'incorruttibilità. Viene seminato nella miseria, risorge nella gloria. Viene seminato nella debolezza, risorge nella potenza» (1Cor 15,42-43).

Educare a questa giusta considerazione del corpo significa aiutare i giovani a:

- Liberarsi dalla tirannia degli standard estetici impossibili
- Riconoscere il proprio corpo come buono anche se imperfetto
- Curare il corpo senza ossessione, con equilibrio e buon senso
- Accettare i limiti corporei senza viverli come fallimenti personali
- Valorizzare altre dimensioni della persona oltre quella fisica
- Resistere alla mercificazione del corpo, proprio e altrui
- Preparare realisticamente all'invecchiamento e alla morte
- Sperare nella risurrezione come trasfigurazione del corpo, non come sua abolizione

Dall'uso strumentale alla cura rispettosa

Il corpo può essere trattato in due modi radicalmente diversi: come strumento da usare o come realtà da rispettare. La differenza è cruciale ed ha implicazioni etiche vastissime.

Trattare il corpo come strumento significa vederlo come mezzo per raggiungere scopi esterni a sé. Il corpo è utile per: lavorare e guadagnare, attirare e sedurre, competere e vincere, produrre e performare. Vale in quanto funzionale, in quanto efficiente, in quanto produttivo. Quando non serve più – perché vecchio, malato, disabile – perde valore.

Questa visione strumentale permea la cultura contemporanea. Il corpo è capitale da investire, risorsa da ottimizzare, asset da gestire. Si "lavora" sul corpo come su un progetto imprenditoriale: investimenti (palestra, diete, chirurgia), rendimenti attesi (bellezza, salute, performance), massimizzazione del profitto (attrattività, competitività, longevità).

Ma il corpo non è strumento. È la persona stessa nella sua dimensione corporea. Non ho un corpo, sono un corpo. Non uso il mio corpo per vivere, vivo in quanto corpo. La riduzione strumentale è quindi alienazione fondamentale, scissione tra un io-soggetto che userebbe un corpo-oggetto. Scissione che non corrisponde alla realtà fenomenologica: io sono il mio corpo che vive, sente, agisce, patisce.

Gesù non ha usato il suo corpo come strumento. Non l'ha sfruttato per impressionare le folle con miracoli spettacolari su di sé. Non l'ha forzato oltre i limiti per dimostrare la propria forza. Non l'ha mercificato per ottenere vantaggi. Ha abitato il suo corpo, l'ha rispettato nei suoi bisogni, l'ha donato liberamente ma non l'ha strumentalizzato.

Cura rispettosa significa riconoscere il corpo come fine in sé, degno di attenzione per ciò che è, non solo per ciò che produce. Significa ascoltarne i segnali: fame, sete, stanchezza, dolore. Non ignorarli, non forzarli, non reprimerli. Ma accoglierli come linguaggio attraverso cui il corpo comunica i suoi bisogni legittimi.

Significa rispettarne i ritmi. Il corpo ha tempi propri: crescita che non può essere accelerata, guarigione che richiede pazienza, sonno che non può essere continuamente compresso. Forzare questi ritmi è violenza, è imposizione di logiche esterne (produttivismo, efficientismo) su una realtà che ha leggi proprie.

Significa accettarne i limiti. Il corpo non può tutto. Non può lavorare senza sosta, non può performare senza fine, non può essere sempre disponibile. Ha soglie di tolleranza che vanno rispettate, ha fragilità che vanno riconosciute, ha vulnerabilità che vanno protette.

Significa anche proteggerlo dalle violenze. Violenza fisica ovviamente: percosse, abusi, torture. Ma anche violenze più sottili: sovraccarico di lavoro, privazione di sonno, denutrizione o iperalimentazione forzata, esposizione a sostanze nocive. Il corpo va custodito, non sfruttato fino all'esaurimento.

E significa onorarne la sacralità. Se il corpo è tempio dello Spirito, va trattato con la reverenza dovuta a un luogo sacro. Non profanato, non violato, non dissacrato. Questo vale per il proprio corpo ma soprattutto per il corpo altrui: ogni corpo umano è sacro, ogni carne è abitata dalla presenza divina, ogni persona nella sua corporeità merita rispetto assoluto.

Per i giovani, imparare la cura rispettosa del corpo significa:

- Ascoltare i segnali corporei invece di ignorarli
- Rispettare i bisogni di riposo, cibo, movimento
- Non forzare il corpo oltre i suoi limiti sani
- Proteggere la propria integrità fisica da ogni abuso
- Dire no quando il corpo dice no
- Riconoscere che prendersi cura di sé non è egoismo ma responsabilità
- Estendere lo stesso rispetto al corpo altrui
- Rifiutare ogni forma di violenza corporea, propria o altrui

Dalla vergogna alla dignità corporea

La vergogna del corpo è esperienza universale, presente in tutte le culture anche se con forme diverse. Già nel racconto della Genesi, immediatamente dopo il peccato, Adamo ed Eva si accorgono di essere nudi e provano vergogna (Gen 3,7). Il corpo che prima era abitato con innocenza ora diventa fonte di imbarazzo, qualcosa da nascondere, da coprire, da proteggere dagli sguardi.

Questa vergogna ha radici complesse. C'è la vulnerabilità: il corpo nudo è corpo esposto, indifeso, penetrabile dallo sguardo altrui che può giudicare, deridere, desiderare. C'è la consapevolezza dei difetti: il corpo reale che non corrisponde ai canoni estetici dominanti, che porta segni di imperfezione, che rivela la propria finitudine.

C'è anche, in molte tradizioni religiose compresa purtroppo spesso quella cristiana, l'associazione del corpo – specialmente nella sua dimensione sessuale – con il peccato. Il corpo desiderante viene vissuto come problematico, pericoloso, fonte di tentazione. La sessualità diventa regno della colpa, territorio da controllare severamente, dimensione da reprimere per non cadere.

I giovani crescono spesso con questa vergogna corporea profondamente interiorizzata. Vergogna del corpo che cambia durante la pubertà: seno che cresce o non cresce abbastanza, peli che compaiono, voce che cambia, erezioni involontarie, mestruazioni. Vergogna del corpo che non corrisponde agli standard: troppo grasso o troppo magro, troppo alto o troppo basso, naso troppo grosso, orecchie troppo sporgenti, acne che deturpa il viso.

Vergogna del corpo desiderante: erezioni, fantasie sessuali, masturbazione, attrazioni che emergono prepotenti e che la cultura religiosa ha spesso insegnato a vivere come peccaminose. Vergogna che genera sensi di colpa devastanti, che crea scissioni interiori profonde, che può bloccare lo sviluppo di una sessualità matura e integrata.

La corporeità evangelica chiama a superare questa vergogna, a passare dalla vergogna alla dignità. Non nel senso di negare ogni pudore – che è protezione legittima della propria intimità – ma nel

sensò di riconoscere che il corpo, anche nella sua nudità, anche nella sua sessualità, è buono, degno, creato da Dio.

Gesù non si vergogna del suo corpo. Quando viene battezzato, si spoglia pubblicamente nel Giordano. Quando lava i piedi, si spoglia delle vesti. Sulla croce, viene spogliato e esposto nudo allo sguardo della folla – e quella nudità forzata è umiliazione voluta dai carnefici, non vergogna sua. Risorto, mostra il corpo senza imbarazzo, invita a toccarlo, mangia davanti ai discepoli.

Paolo scrive: «Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo?» (1Cor 6,19). Tempio: luogo sacro, spazio santo, dimora del divino. Non prigione, non vergogna, non realtà da disprezzare. Se Dio stesso sceglie di abitare il corpo, come può quel corpo essere indegno?

Educare alla dignità corporea significa aiutare i giovani a:

- Riconoscere la bontà fondamentale del corpo: il corpo è creazione di Dio, dichiarato buono fin dal principio. Ogni corpo, in ogni forma, dimensione, colore, condizione. Non c'è corpo indegno, non c'è carne disprezzabile.
- Accettare il proprio corpo reale: non il corpo ideale che si vorrebbe, non il corpo filtrato di Instagram, ma il corpo reale con le sue specificità. Questo corpo, qui, ora, con queste caratteristiche, è il mio corpo. È il corpo attraverso cui vivo, amo, incontro il mondo. Merita accoglienza, non rifiuto.
- Integrare la sessualità: la dimensione sessuale non è appendice problematica, non è zona oscura da evitare, non è peccato da reprimere. È energia vitale, potenza relazionale, linguaggio d'amore. Va educata, orientata, integrata nella maturazione globale. Ma va riconosciuta come buona, come dono, come parte della vocazione corporea umana.
- Proteggersi senza vergognarsi: il pudore non è vergogna. È protezione dell'intimità, custodia del prezioso, riserva di ciò che è sacro. Posso scegliere di non esporre tutto il mio corpo a tutti gli sguardi, senza per questo vergognarmene. Proteggo non perché sia brutto, ma perché è prezioso.
- Liberarsi dai giudizi altrui: il corpo non vale per come lo giudicano gli altri. Non per quanto piace, non per quanto corrisponde agli standard, non per quanto attrae. Vale perché è tempio dello Spirito, perché è mio, perché è l'unico corpo attraverso cui posso vivere questa vita.
- Celebrare la diversità: i corpi sono infinitamente diversi – e questa diversità è ricchezza, non difetto. Non esiste un corpo normativo contro cui tutti gli altri andrebbero misurati. Esistono miliardi di corpi unici, ciascuno con la propria bellezza specifica, la propria dignità irriducibile.

Il corpo come tempio: sacralità della carne

«Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?» (1Cor 3,16).

L'immagine paolina del corpo come tempio è tra le più potenti della teologia cristiana del corpo. Non metafora vaga ma affermazione teologica precisa: nel corpo del credente abita realmente lo Spirito Santo. Il corpo diventa quindi luogo sacro, spazio consacrato, dimora del divino.

Questa sacralità del corpo ha conseguenze etiche immediate. Paolo la usa proprio per fondare imperativi morali sul comportamento corporeo: «Fuggite l'impurità! Qualsiasi peccato l'uomo commetta, è fuori del suo corpo; ma chi si dà all'impurità, pecca contro il proprio corpo» (1Cor 6,18). Se il corpo è tempio, va trattato con la reverenza dovuta a un luogo sacro. Non profanato, non violato, non disonorato.

Ma cosa significa concretamente trattare il corpo come tempio? Non certo isolare il corpo dal mondo, proteggerlo ossessivamente da ogni contatto, rinchiuderlo in una purezza asettica. Il tempio biblico non è eremo isolato ma luogo di incontro, spazio dove il divino e l'umano si toccano, soglia dove cielo e terra si incontrano.

Trattare il corpo come tempio significa innanzitutto riconoscerne la dignità sacrale. Questo corpo non è semplice organismo biologico, non è macchina biochimica, non è cosa tra le cose. È abitato dalla presenza divina, pervaso dallo Spirito, luogo dove Dio sceglie di dimorare. Questa presenza fonda una dignità inviolabile, un rispetto assoluto.

Significa anche custodirlo con cura reverente. Come il tempio di Gerusalemme veniva continuamente pulito, profumato, abbellito, così il corpo merita attenzioni rispettose. Igiene non come ossessione ma come rispetto. Cura non come vanità ma come riverenza per il sacro. Adornamento non come narcisismo ma come riconoscimento della bellezza che abita la carne. Significa offrirlo come spazio di culto. Paolo scrive: «Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale» (Rm 12,1). Il culto cristiano non avviene solo in edifici sacri, non si riduce a riti liturgici specifici. Si celebra nel corpo vissuto quotidianamente come offerta a Dio, come spazio dove la volontà divina prende carne.

Questo corpo-tempio celebra liturgia continua. Quando le mani lavorano onestamente, è culto. Quando la bocca parla verità, è preghiera. Quando i piedi camminano verso chi ha bisogno, è processione sacra. Quando le braccia abbracciano chi soffre, è benedizione. Tutta la vita corporea può diventare liturgia, tutta la prassi incarnata può farsi culto gradito a Dio.

Ma il corpo-tempio è anche vulnerabile. I templi possono essere profanati, violati, distrutti. Anche il corpo può subire violenze che ne offendono la sacralità: abusi sessuali, torture, mutilazioni, sfruttamento. Queste violenze non sono solo crimini contro la persona ma sono profanazioni del sacro, sacrilegi contro il tempio vivente dove abita lo Spirito.

Educare i giovani a vedere il proprio corpo come tempio significa:

- Formare al rispetto sacrale del corpo: non solo mio ma di ogni persona. Se ogni corpo è tempio, allora ogni violenza corporea è sacrilegio. Bullismo, violenza sessuale, sfruttamento, tortura: tutte profanazioni del tempio vivente.
- Insegnare la cura reverente: pulire, nutrire, vestire il corpo non come operazioni banali ma come atti di custodia del sacro. Il corpo merita tempo, attenzione, cura amorevole.
- Educare all'offerta liturgica: aiutare i giovani a scoprire che la loro vita corporea quotidiana può diventare culto continuo. Il modo in cui usano le mani, la bocca, i piedi può essere offerta gradita a Dio.
- Proteggere dall'inquinamento: come si proteggeva il tempio da contaminazioni rituali, così va protetto il corpo da ciò che lo inquina: sostanze nocive, dipendenze distruttive, relazioni tossiche che violano la sacralità corporea.
- Celebrare la presenza divina: riconoscere che Dio non è lontano, non abita solo nei cieli o nelle chiese. Abita nel corpo, dimora nella carne, è presente in questa carne specifica che sono io.

Ascesi corporea: disciplina versus mortificazione

L'ascesi – termine che viene dal greco *askesis*, esercizio – è sempre stata parte della tradizione cristiana. Ma va distinta nettamente da mortificazione malsana. L'ascesi è allenamento, disciplina che rafforza; la mortificazione è punizione, violenza che indebolisce.

Gesù ha praticato ascesi. Ha digiunato quaranta giorni nel deserto. Ha passato notti in preghiera. Ha camminato per sentieri impervi sotto il sole palestinese. Ha sopportato fame, sete, fatica. Ma non ha mai punito il suo corpo per disprezzo, non l'ha mortificato per placare un Dio irato, non l'ha torturato per espiare colpe.

L'ascesi evangelica è disciplina che rende il corpo più capace di servire, più disponibile alla missione, più libero dalle schiavitù. Il digiuno non è odio per il cibo ma esercizio di libertà rispetto al cibo. La veglia non è disprezzo del sonno ma disponibilità a pregare quando altri dormono. La fatica accettata non è masochismo ma servizio reso anche a costo di sacrificio.

Paolo usa spesso metafore atletiche: «Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! Però ogni atleta è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce; noi invece una che dura per sempre» (1Cor 9,24-25).

L'atleta si allena duramente. Rinuncia a cibi che appesantiscono, dorme le ore giuste, sottopone il corpo a fatiche progressive per potenziarlo. Ma non odia il suo corpo, lo educa. Non lo punisce, lo

prepara. L'ascesi atletica è disciplina amorevole che vuole rendere il corpo capace di performance che altrimenti non potrebbe raggiungere.

Così l'ascesi cristiana. È allenamento spirituale che coinvolge necessariamente anche il corpo. Perché la persona è unità: non si può educare lo spirito ignorando il corpo, non si può formare la volontà trascurando le abitudini corporee, non si può crescere nell'amore senza coinvolgere la carne. Le pratiche ascetiche tradizionali – digiuno, veglia, pellegrinaggio, lavoro manuale – sono preziose se vissute come esercizi che potenziano, non come punizioni che umiliano. Il digiuno insegna la libertà rispetto al cibo, rivela altre fame più profonde, apre spazio per Dio. La veglia educa alla vigilanza spirituale, alla disponibilità continua, alla preghiera perseverante. Il pellegrinaggio unisce corpo e spirito nel movimento comune verso una meta, fa della fatica un'offerta, trasforma il cammino in preghiera incarnata.

Ma queste pratiche vanno calibrate saggiamente. Non tutti possono digiunare allo stesso modo: i malati, i bambini, gli anziani hanno bisogni diversi. Non tutti devono vegliare con la stessa intensità: chi fa lavori pesanti ha diritto al riposo adeguato. L'ascesi non è gara a chi mortifica di più il corpo, ma ricerca del giusto equilibrio dove disciplina corporea sostiene crescita spirituale senza distruggere la salute.

I giovani oggi hanno bisogno di recuperare un'ascesi sana. Non mortificazioni medievali, non flagellazioni letterali. Ma disciplina corporea che li liberi dalle tirannie contemporanee: dipendenza da schermi, schiavitù del cibo spazzatura, sedentarietà debilitante, insonnia cronica, dipendenze varie.

Ascesi contemporanea potrebbe significare:

- Digiuno digitale: periodi senza smartphone, senza social, senza connessione continua. Per riscoprire la libertà di non dover sempre essere reperibili, di non dover sempre sapere tutto, di poter semplicemente essere presenti qui e ora.
- Disciplina alimentare: non diete ossessive ma rapporto equilibrato con il cibo. Mangiare con attenzione, gustare invece di ingurgitare, rispettare i ritmi dei pasti invece di sgranocchiare continuamente.
- Movimento corporeo: non per inseguire corpi perfetti ma per sentire la gioia del corpo che si muove, che respira, che suda. Sport non come competizione ossessiva ma come celebrazione della vitalità corporea. Camminare, correre, nuotare, danzare: modi di abitare il corpo con gratitudine invece che con ansia.
- Ritmi di sonno regolari: contro la cultura della veglia perpetua, del lavoro notturno continuo, dello scrolling infinito prima di dormire. Riconoscere che il corpo ha bisogno di riposo, che il sonno non è tempo perso ma rigenerazione necessaria.
- Pratiche di silenzio: contro il rumore continuo, la stimolazione incessante, il chiacchiericcio costante. Momenti dove il corpo semplicemente sta, in silenzio, presente a se stesso e a Dio. Meditazione, contemplazione, preghiera silenziosa che coinvolge anche la postura corporea, il respiro, la quiete fisica.
- Lavoro manuale: recuperare l'uso delle mani non solo per digitare su tastiere ma per creare, costruire, impastare, coltivare. Il corpo che lavora con la materia, che plasma la realtà concreta, che si stanca per qualcosa di tangibile.

L'ascesi così intesa non è fuga dal mondo né disprezzo del corpo. È educazione della carne a una libertà più grande, è disciplina che rende il corpo più capace di amore, più disponibile al servizio, più libero dalle dipendenze che lo schiavizzano.

Il corpo eucaristico: "Questo è il mio corpo"

Non possiamo concludere una riflessione sulla corporeità evangelica senza tornare alla frase che Gesù pronuncia nell'ultima cena: "Questo è il mio corpo dato per voi" (Lc 22,19).

Qui la corporeità raggiunge il suo vertice teologico ed esistenziale. Il corpo non è solo abitato, curato, rispettato: è donato. Spezzato e condiviso. Offerto come nutrimento. Il corpo di Gesù

diventa pane eucaristico, presenza reale che continua ad abitare in mezzo ai discepoli attraverso i secoli.

Questa corporeità eucaristica insegna qualcosa di fondamentale: il corpo è fatto per essere donato. Non posseduto gelosamente, non chiuso in se stesso, non conservato intatto. Ma spezzato e condiviso, offerto e distribuito, dato via per amore.

Il corpo eucaristico di Cristo diventa paradigma di ogni corporeità cristiana. Paolo scrive: "Noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo, perché tutti partecipiamo all'unico pane" (1Cor 10,17). I corpi dei credenti, nutriti dal corpo eucaristico di Cristo, diventano a loro volta corpo di Cristo nel mondo. Membra di un organismo più grande, cellule di un corpo ecclesiale che prolunga nella storia la presenza corporea del Risorto.

Educare alla corporeità eucaristica significa aiutare i giovani a scoprire che:

- Il corpo è fatto per il dono: Non per essere conservato intatto, non per essere esibito narcisisticamente, non per essere chiuso in un individualismo corporeo. Ma per essere donato: nel servizio, nella cura, nella vicinanza fisica a chi soffre.
- Il corpo è relazionale: Non monade isolata ma nodo di una rete di relazioni corporee. Il mio corpo esiste sempre in rapporto con altri corpi: tocca ed è toccato, nutre ed è nutrito, sostiene ed è sostenuto. La corporeità è sempre inter-corporeità.
- Il corpo è ecclesiale: Non solo mio ma parte del corpo di Cristo che è la Chiesa. Le mie mani sono mani di Cristo per chi incontro. I miei piedi portano Cristo dove cammino. La mia voce può farsi voce di Cristo che ancora parla.
- Il corpo è sacramentale: Segno visibile di realtà invisibili. Attraverso gesti corporei concreti – un abbraccio, una carezza, uno sguardo attento – passa la grazia, si comunica l'amore, si rende presente il divino.

Educazione alla corporeità digitale: presenza incarnata versus virtualità disincarnata

I giovani oggi crescono in una cultura sempre più dis-incarnata. La comunicazione digitale privilegia lo schermo sul volto, il messaggio sul dialogo vis-à-vis, l'immagine filtrata sul corpo reale. Si può vivere relazioni intense senza mai toccarsi, si può costruire un'identità corporea virtuale completamente diversa da quella fisica, si può esistere contemporaneamente in spazi virtuali multipli mentre il corpo siede immobile davanti a uno schermo.

Questa virtualizzazione pone sfide inedite alla corporeità. Da un lato offre possibilità nuove: comunicare istantaneamente con persone lontanissime, accedere a informazioni prima inaccessibili, costruire comunità che trascendono i confini geografici. Dall'altro rischia di alienare dalla carne, di creare una scissione tra io virtuale e corpo reale, di impoverire la ricchezza sensoriale dell'incontro incarnato.

Il corpo dietro lo schermo si riduce spesso a parti frammentate: volto inquadrato dalla webcam, mani che digitano, voce disincarnata. Scompare la totalità corporea: l'odore, il calore, la prossimità fisica, la vibrazione della presenza. Scompare anche la vulnerabilità: posso interrompere la connessione istantaneamente, posso bloccare chi mi disturba con un click, posso costruire un avatar ideale senza le imperfezioni del corpo reale.

Ma l'incarnazione ci ricorda che il corpo non è opzionale. Dio non ha scelto di comunicarci la sua Parola attraverso download diretto di informazioni nel cervello. Ha scelto di farsi carne: corpo che occupa spazio, che ha odore e calore, che si stanca e ha bisogno di cibo, che tocca e viene toccato. La presenza incarnata è irriducibile a presenza virtuale.

Educare alla corporeità nella cultura digitale significa:

- Valorizzare l'incontro incarnato: Aiutare i giovani a distinguere tra comunicazione virtuale – preziosa e legittima – e incontro corporeo che ha una qualità irriducibile. Non tutto può essere vissuto online. L'abbraccio, il pasto condiviso, la camminata insieme, la vicinanza fisica nel dolore: queste esperienze richiedono corpi presenti.

- Educare alla presenza: Contro la tentazione dell'assenza-presenza (fisicamente qui ma mentalmente negli schermi), insegnare a essere presenti con tutto il corpo. Quando sto con qualcuno, il mio corpo è lì: occhi che guardano, orecchie che ascoltano, mani che possono toccare se appropriato.
- Riconoscere i limiti del virtuale: La comunicazione digitale filtra inevitabilmente. Perdo il linguaggio corporeo completo, perdo le micro-espressioni, perdo la tridimensionalità della presenza. Va usata consapevoli di questi limiti, non come sostituto totale ma come complemento della relazione incarnata.
- Proteggere la privacy corporea: L'esposizione online del proprio corpo richiede prudenza. Le immagini diffuse in rete perdono controllo, possono essere manipolate, archiviate, usate in modi non previsti. Il corpo merita protezione anche nella sua rappresentazione digitale.
- Coltivare esperienze sensoriali: Contro l'impoverimento sensoriale del digitale (dominato da vista e udito), recuperare gli altri sensi. Toccare la terra, annusare un fiore, gustare cibo preparato con cura, sentire il vento sulla pelle. Il corpo è fatto per abitare il mondo fisico in tutta la sua ricchezza sensoriale.
- Bilanciare virtuale e reale: Non demonizzare il digitale né sacralizzare il fisico. Entrambe sono dimensioni della vita contemporanea. Ma mantenerle in equilibrio, senza lasciare che il virtuale invada tutto, senza permettere che la vita digitale impoverisca la vita corporea incarnata.

Preparare alla morte e alla risurrezione: escatologia corporea che dà senso

Ogni riflessione sulla corporeità deve confrontarsi con la morte. Il corpo invecchia, si ammala, muore. Questa verità non può essere rimossa, nascosta, negata. Educare alla corporeità significa anche educare alla mortalità corporea.

La cultura contemporanea rimuove ossessivamente la morte. La nasconde negli ospedali, la maschera con eufemismi ("è venuto a mancare", "si è spento"), la combatte con accanimento medico che spesso nega la dignità del morire. Il corpo vecchio, malato, morente viene segregato, nascosto alla vista, considerato osceno (letteralmente: ciò che deve stare fuori dalla scena).

I giovani crescono in questa rimozione. Raramente vedono un morto, raramente assistono al processo del morire, raramente sono preparati alla verità che anche il loro corpo – giovane, vitale, sano – un giorno invecchierà, si ammalerà, morirà.

Ma la corporeità cristiana non può eludere la morte. Il corpo di Cristo muore sulla croce. Muore realmente, non apparentemente. Il cuore smette di battere, il respiro cessa, la carne si raffredda. "Spirò", dice il Vangelo (Mc 15,37). Il corpo muore.

Tuttavia la morte non è l'ultima parola. Il corpo morto risorge. Non l'anima che si libera dal corpo, ma il corpo stesso che viene trasformato, glorificato, reso immortale. La risurrezione è corporea: "Cristo è risorto dai morti, primizia di coloro che sono morti" (1Cor 15,20).

Questa risurrezione del corpo dà senso completamente diverso alla morte corporea. Non è annientamento definitivo ma passaggio, metamorfosi, trasformazione. Il corpo che muore è come il seme che cade in terra: deve morire per produrre frutto. "Viene seminato corruttibile e risorge incorruttibile; viene seminato ignobile e risorge glorioso; viene seminato debole e risorge pieno di forza" (1Cor 15,42-43).

Educare all'escatologia corporea significa:

- Non negare la morte: Aiutare i giovani ad accettare realisticamente che il corpo è mortale. Non per terrorizzarli ma per dar loro consapevolezza realistica della condizione umana. Il corpo invecchia e muore: questo non è tragedia ma natura.
- Dare dignità al corpo morente: Il corpo che muore merita rispetto, vicinanza, cura. Non abbandono, non segregazione, non accanimento che nega la morte. Ma accompagnamento dignitoso, presenza amorevole, accoglienza del morire come parte della vita.

- Sperare nella risurrezione: Ma non fermarsi alla morte. La fede cristiana afferma che questo corpo – proprio questo corpo specifico che sono io – risorgerà. Trasformato, glorificato, ma riconoscibile. Sarò ancora io nel mio corpo, ma in un modo nuovo che ora non posso immaginare.
- Vivere il presente corporeo con intensità: Proprio perché il corpo è mortale, ogni momento corporeo è prezioso. Non da sprecare nell'ossessione per un futuro incerto, non da trascurare aspettando una vita puramente spirituale. Ma da vivere pienamente, intensamente, gratamente.
- Seminare fin d'ora la risurrezione: Il corpo risorto è già in germe nel corpo attuale. Ogni atto di amore corporeo, ogni gesto di cura incarnata, ogni servizio fisico reso al fratello è seme di risurrezione che già germoglia. Nulla di ciò che facciamo nel corpo per amore andrà perduto.

«Portate i segni di Gesù nel vostro corpo.» Non come obbligo gravoso ma come invito liberante. Il corpo segnato non è corpo rovinato ma corpo che racconta una storia. Come il corpo risorto di Gesù porta i segni della passione – le ferite gloriose nelle mani e nei piedi – così ogni corpo che vive autenticamente porta i segni della propria storia: cicatrici di cadute e rialzate, rughe di anni vissuti, mani callose di lavoro fatto, occhi segnati da pianti e sorrisi.

Questi segni non vanno nascosti con vergogna ma mostrati con dignità. Sono grammatica corporea attraverso cui si legge una vita. Sono stimate non di un Cristo sofferente immobile sulla croce, ma di un Cristo risorto che cammina ancora nel mondo attraverso corpi concreti, vulnerabili, segnati – eppure abitati dallo Spirito, pervasi dalla grazia, destinati alla gloria.

Educare i giovani alla corporeità evangelica è accompagnarli a scoprire che il loro corpo – proprio quello specifico, con tutte le sue imperfezioni e le sue meraviglie – è tempio dello Spirito, luogo di incontro con il divino, carne che può farsi verbo d'amore. È aiutarli a liberarsi dalle tirannie culturali che opprimono il corpo e dalle vergogne religiose che lo disprezzano. È guidarli verso una corporeità matura: né disprezzo ascetico né idolatria narcisistica, ma accoglienza grata del dono della carne.

Come Gesù ha abitato il suo corpo fino in fondo – nascendo, crescendo, affaticandosi, soffrendo, morendo, risorgendo – così ogni giovane è chiamato ad abitare pienamente il proprio corpo. Non a fuggirlo né a adorarlo, ma a viverlo come spazio sacro dove l'umano e il divino si incontrano, dove la storia personale prende carne, dove l'amore si fa tangibile.

Il corpo segnato dai segni di Gesù non è corpo perfetto secondo i canoni del mondo. È corpo che ha servito, che ha amato, che ha sofferto, che ha donato. È corpo che porta tracce visibili della propria fedeltà, cicatrici gloriose della propria storia. È corpo che, come quello di Cristo risorto, conserva i segni della passione ma li trasforma in testimonianza della vittoria sulla morte.

Questo è il corpo che siamo chiamati a educare, a formare, a accompagnare: corpo gloriosamente imperfetto, degnamente vulnerabile, sacralmente umano. Corpo che, nella sua fragilità abitata dallo Spirito, diventa epifania del Verbo che continua a farsi carne nella storia.

Conclusione pedagogica

"Educare la corporeità dei giovani"

Dalla fenomenologia di Gesù a una pedagogia incarnata

Abbiamo percorso un lungo cammino attraverso il corpo di Gesù. Dalla concezione nel grembo di Maria fino all'ascensione al cielo, abbiamo seguito la parabola completa di una corporeità pienamente vissuta, radicalmente assunta, totalmente offerta. Non un corpo teorico, non una corporeità simbolica, ma carne concreta che ha avuto fame e sete, che si è stancata e ha dormito, che ha toccato e si è lasciata toccare, che ha sofferto atrocemente e che infine è morta per risorgere trasfigurata.

Questa fenomenologia della corporeità incarnata non è esercizio accademico né pio devozionalismo. È fondamento teologico per una pedagogia radicalmente diversa: una pedagogia che prende sul serio il corpo, che lo riconosce come dimensione costitutiva della persona, che lo educa senza disprezzarlo né idolatrarlo. Una pedagogia incarnata, perché ispirata al Verbo che si è fatto carne e ha abitato in mezzo a noi.

Educare i giovani alla corporeità oggi è sfida complessa e urgente. Complessa perché si svolge in un contesto culturale profondamente ambivalente verso il corpo: da un lato idolatrato, perfezionato, esposto; dall'altro virtualizzato, ridotto, strumentalizzato. Urgente perché i giovani crescono in questa ambivalenza senza strumenti adeguati per navigarla, oscillando tra narcisismo corporeo e disincarnazione digitale, tra ossessione per l'immagine e alienazione dalla carne.

La pedagogia che emerge dalla fenomenologia del corpo di Gesù offre coordinate precise, fondate non su ideologie effimere ma sulla roccia dell'incarnazione. Se il Figlio di Dio ha assunto un corpo umano in tutto simile al nostro, allora ogni corpo umano ha dignità infinita. Se quel corpo ha vissuto pienamente tutti gli aspetti dell'esistenza corporea – bisogni, relazioni, emozioni, dolore, morte – allora nessuna dimensione della nostra corporeità va negata, rimossa, disprezzata.

Questa conclusione intende raccogliere i frutti del percorso compiuto, traducendoli in coordinate pedagogiche concrete per chi educa i giovani: genitori, insegnanti, educatori, animatori, tutti coloro che hanno responsabilità formativa verso le nuove generazioni.

Riconoscere i bisogni corporei: fame, sete, sonno come dimensioni sacre

«Ho fame», «Ho sete», «Era stanco», «Dormiva»: attraverso queste fenomenologie dei bisogni abbiamo scoperto un Gesù che non nega né spiritualizza le necessità corporee fondamentali. Ha fame vera, non simbolica. Ha sete autentica, non metaforica. Si stanca davvero, dorme realmente. Questi bisogni non sono debolezze da nascondere ma dimensioni costitutive dell'essere corporeo che ha assunto.

La prima direzione pedagogica che emerge è dunque questa: educare i giovani a riconoscere, accogliere, rispettare i propri bisogni corporei come dimensioni sacre della loro umanità.

- Riconoscere significa innanzitutto ascoltare. Ascoltare il corpo che parla attraverso i suoi segnali: la fame che chiede nutrimento, la sete che indica disidratazione, la stanchezza che richiede riposo. Educare all'ascolto del corpo contro la tendenza contemporanea a ignorarlo, a sovraccaricarlo, a forzarlo oltre i suoi limiti. Il corpo non mente: quando dice fame, ha bisogno di cibo; quando dice sonno, necessita di riposo.

Molti giovani oggi hanno perso questa capacità di ascolto. Saltano i pasti per non interrompere lo studio o il *gaming*. Dormono poche ore per avere più tempo per attività percepite come più importanti. Si caricano di impegni senza lasciare spazio al recupero. Il risultato è spesso un corpo cronicamente affaticato, nutrito male, privato di sonno adeguato.

Educare al riconoscimento significa fermarsi e chiedere: "Cosa sta dicendo il tuo corpo in questo momento? Hai fame? Sei stanco? Di cosa hai bisogno?" Non per assecondare ogni capriccio ma per sviluppare consapevolezza corporea, quella capacità di essere presenti al proprio corpo che è base di ogni maturità incarnata.

- Accogliere significa poi non giudicare questi bisogni come debolezze. La fame non è difetto, è caratteristica di un organismo vivente che consuma energia. La sete non è fragilità, è necessità fisiologica di un corpo composto per il 60% di acqua. La stanchezza non è fallimento, è segnale che il corpo ha lavorato e ora chiede riposo. Il sonno non è tempo sprecato, è rigenerazione indispensabile senza la quale nessuna attività diurna sarebbe possibile.

Gesù che ha fame non si vergogna di questa fame. Gesù che ha sete chiede da bere senza imbarazzo. Gesù stanco si siede al pozzo, Gesù che dorme sulla barca non considera questo sonno segno di debolezza spirituale. Se il Figlio di Dio ha accolto questi bisogni come parte della sua incarnazione, perché dovremmo insegnare ai giovani a vergognarsene?

Accogliere i bisogni corporei significa anche educare contro la cultura della performance continua, del sempre-efficiente, del mai-stanco. Significa dare il permesso di fermarsi quando si è stanchi, di

mangiare quando si ha fame, di dormire quando il corpo lo richiede. Non è pigrizia, è rispetto della creaturalità.

- Rispettare significa infine onorare questi bisogni nella prassi concreta. Non spiritualizzarli, non rimandarli indefinitamente, non sacrificarli sull'altare di altre priorità considerate più importanti. Il corpo ha diritti che vanno rispettati: diritto al cibo adeguato, all'acqua pulita, al sonno sufficiente, al riposo rigenerante.

Rispettare i bisogni corporei significa strutturare i ritmi educativi in modo umano. Orari scolastici che non inizino troppo presto per adolescenti che hanno bisogni di sonno diversi dagli adulti. Pause adeguate durante giornate intense. Spazi per mangiare con calma, non ingurgitando panini tra un impegno e l'altro. Tempo libero vero, non riempito ossessivamente di attività programmate.

Significa anche educare a una relazione equilibrata con cibo, acqua, riposo. Non abbuffate seguite da digiuni, ma alimentazione regolare. Non ore passate senza bere seguite da litrate ingurgitate, ma idratazione costante. Non settimane di veglie notturne seguite da weekend di letargo, ma ritmi di sonno stabili.

E significa riconoscere questi bisogni come sacri, non profani. Quando Gesù spezza il pane, quando condivide il pasto, quando dorme sulla barca, non sta semplicemente soddisfacendo necessità biologiche. Sta vivendo la sua incarnazione come liturgia continua, sta facendo dei bisogni corporei occasioni di rivelazione del divino nell'umano.

Così educare i giovani a benedire il cibo prima di mangiare non è formalismo religioso ma riconoscimento che nutrirsi è atto sacro, partecipazione al dono della creazione. Educarli a rispettare il sonno è riconoscere che il riposo ha dimensione sacramentale, è affidarsi alla provvidenza che veglia mentre noi dormiamo. Educarli a dissetarsi con gratitudine è scoprire che l'acqua è dono, non merce scontata.

Accettare la vulnerabilità: la fragilità non è difetto ma condizione umana

Il corpo di Gesù che abbiamo contemplato è corpo vulnerabile. Corpo che può essere ferito, che prova dolore, che può essere ucciso. La flagellazione lo lacera, i chiodi lo trafiggono, la lancia lo apre. È corpo esposto, indifeso, consegnato alla violenza altrui. E infine è corpo che muore, che sperimenta l'estrema vulnerabilità della cessazione delle funzioni vitali.

Questa vulnerabilità non è accidente della storia della salvezza, non è difetto nella scelta divina. È assunzione piena della condizione umana, che è strutturalmente vulnerabile. Non siamo esseri autosufficienti, invulnerabili, autonomi. Siamo creature fragili, dipendenti, esposte.

La cultura contemporanea fatica tremendamente con questa verità. Propone ideali di invulnerabilità: corpi perfetti che non si ammalano, persone autonome che non hanno bisogno di nessuno, individui forti che non mostrano debolezza. La fragilità viene vissuta come fallimento, la dipendenza come umiliazione, la vulnerabilità come vergogna.

I giovani crescono in questa mitologia dell'invulnerabilità e ne pagano il prezzo. Quando si ammalano si sentono in colpa. Quando hanno bisogno di aiuto lo vivono come sconfitta. Quando mostrano emozioni vulnerabili – paura, tristezza, incertezza – le mascherano dietro facciate di forza apparente. Il risultato è spesso solitudine devastante, incapacità di chiedere aiuto, vergogna per la propria umanità.

- Educare all'accettazione della vulnerabilità significa innanzitutto nominare la fragilità come dimensione costitutiva dell'essere umano, non come eccezione patologica. Siamo vulnerabili perché siamo corporei. Il corpo può ammalarsi, può essere ferito, può invecchiare, può morire. Questa non è debolezza personale ma condizione creaturale condivisa con tutti gli esseri viventi.

Gesù sulla croce è icona perfetta della vulnerabilità accettata. Non si difende, non evita il dolore, non usa il potere divino per sottrarsi alla sofferenza. Accetta di essere vulnerabile fino in fondo. E proprio in questa vulnerabilità estrema si rivela l'amore infinito: «Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici» (Gv 15,13).

- Significa poi educare alla dipendenza come dimensione positiva. Non siamo fatti per l'autonomia assoluta ma per l'interdipendenza. Abbiamo bisogno gli uni degli altri, dipendiamo da reti di

relazioni che ci sostengono. Ammettere questa dipendenza non è debolezza ma realismo, non è infantilismo ma maturità.

Il neonato Gesù dipende totalmente da Maria e Giuseppe. Gesù adulto dipende dall'ospitalità altrui, dall'amicizia dei discepoli, dal sostegno delle donne che lo seguono. Sulla croce dipende da Giuseppe d'Arimatea per avere una tomba. Il corpo è sempre corpo dipendente, corpo che ha bisogno di altri corpi.

Educare i giovani alla dipendenza sana significa insegnare a chiedere aiuto senza vergogna. Quando sono in difficoltà, quando non ce la fanno da soli, quando hanno bisogno di sostegno: chiedere non è ammettere sconfitta ma riconoscere sapientemente la propria condizione umana. Significa anche educare a offrire aiuto, a essere corpo di sostegno per altri corpi vulnerabili.

- Significa inoltre valorizzare la debolezza come luogo privilegiato di incontro con il divino. Paolo ha capito questa verità paradossale: «Quando sono debole, è allora che sono forte» (2Cor 12,10). Nella debolezza accettata si apre lo spazio per la grazia, nella vulnerabilità riconosciuta entra la potenza divina.

I giovani vanno aiutati a scoprire che le loro fragilità non sono ostacoli da superare ma dimensioni attraverso cui possono incontrare Dio e gli altri. La malattia può diventare tempo di riflessione profonda. Il fallimento può aprire a vie nuove imprevedute. Il dolore può generare compassione verso chi soffre. La vulnerabilità condivisa può creare legami più autentici della forza esibita.

- Significa anche educare al lamento come preghiera legittima. Gesù grida sulla croce: «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» (Mc 15,34). Non nasconde il dolore, non spiritualizza la sofferenza, non finge che vada tutto bene. Urla la sua agonia. E quel grido è preghiera, è relazione mantenuta anche nell'abbandono percepito.

I salmi sono pieni di lamenti: «Fino a quando, Signore?», «Perché mi hai dimenticato?», «Salvami, le acque mi giungono alla gola». La tradizione biblica insegna che lamentarsi con Dio non è peccato ma forma autentica di preghiera. I giovani che soffrono vanno incoraggiati a urlare il loro dolore a Dio, non a mascherarlo dietro formule devozionali che negano la realtà.

- E significa infine preparare alla fragilità estrema: la malattia grave, la disabilità, la morte. Non con terrorismo pedagogico ma con realismo compassionevole. Questi eventi non sono eccezioni ma possibilità reali dell'esistenza corporea. Prepararsi non significa vivere nell'ansia ma sviluppare risorse interiori per affrontarli quando verranno.

Il corpo risorto di Gesù porta i segni delle ferite. La vulnerabilità non viene cancellata dalla risurrezione ma trasfigurata. Le cicatrici diventano gloriose, i segni della passione diventano testimonianza della vittoria. Così educare i giovani ad accettare la vulnerabilità è prepararli a una vita in cui le ferite – fisiche, emotive, spirituali – non saranno cancellate ma potranno diventare luoghi di grazia, aperture attraverso cui passa la luce.

Valorizzare il corpo relazionale: tocco, vicinanza, presenza fisica

«Non mi trattenero», dice Gesù alla Maddalena. Ma prima, evidentemente, lei lo ha toccato. Il corpo risorto non è fantasma intangibile ma carne che può essere toccata, abbracciata, riconosciuta attraverso il contatto fisico. «Metti qui il tuo dito e guarda le mie mani; tendi la tua mano e mettila nel mio fianco», dice a Tommaso (Gv 20,27). Invito esplicito al tocco, alla verifica corporea, al contatto fisico come via di conoscenza.

Il corpo di Gesù è stato corpo profondamente relazionale. Ha toccato lebbrosi, ciechi, sordi, malati. Si è lasciato toccare dalla peccatrice che gli lavava i piedi, dalla folla che lo stringeva, dai bambini che lo abbracciavano. Ha istituito l'Eucaristia invitando i discepoli a mangiare il suo corpo: relazione corporea estrema, comunione attraverso l'incorporazione.

La cultura contemporanea vive una paradossale crisi del tocco. Da un lato iper-sessualizzazione che riduce il contatto fisico a preludio o espressione di sessualità genitale. Dall'altro paura del tocco, sospetto verso ogni contatto fisico che potrebbe essere frainteso come inappropriato. Il risultato è spesso povertà di contatto umano sano, non sessualizzato, semplicemente affettivo.

I giovani crescono spesso in questa povertà di tocco. Dopo l'infanzia, dove il contatto fisico con i genitori è frequente, sopraggiunge spesso una fase di distanza corporea. Gli adolescenti non vengono più abbracciati facilmente, non vengono più accarezzati, come se il loro corpo in trasformazione fosse diventato improvvisamente intoccabile.

- Educare alla corporeità relazionale significa innanzitutto riabilitare il tocco come linguaggio umano fondamentale, non riducibile alla sessualità. Il tocco comunica presenza, affetto, vicinanza, solidarietà. Un abbraccio dice: "Sono qui con te". Una mano sulla spalla comunica sostegno. Una carezza sul volto esprime tenerezza. Questi gesti hanno valore autonomo, non sono necessariamente carichi di significato erotico.

Ovviamente il tocco va educato. Non ogni tocco è appropriato, non ogni contatto è rispettoso. Il consenso è fondamentale: nessuno ha diritto di toccare il corpo altrui senza permesso. I confini corporei vanno rispettati, la privacy protetta, le distanze personali onorate. Ma educare al rispetto del tocco non significa abolire il tocco, significa civilizzarlo, renderlo espressione di rispetto e non di possesso.

- Significa anche valorizzare la vicinanza fisica come dimensione importante della relazione. Essere fisicamente presenti non è lo stesso che essere connessi digitalmente. La presenza incorpora dimensioni che la comunicazione virtuale necessariamente perde: l'odore, il calore, la tridimensionalità, la possibilità di toccarsi.

Gesù avrebbe potuto moltiplicare i pani da lontano, guarire i malati senza incontrarli, insegnare senza camminare per le strade polverose della Palestina. Invece sceglie la vicinanza: cammina con i discepoli, mangia con i peccatori, entra nelle case, si fa presente fisicamente. La prossimità corporea è scelta pedagogica deliberata.

I giovani vanno aiutati a distinguere tra connessione e presenza. Posso essere connesso con centinaia di persone sui social senza essere realmente presente a nessuno. La vera presenza richiede corpo, richiede tempo, richiede quella qualità di attenzione che solo la copresenza fisica permette.

- Significa inoltre educare alla presenza attenta. Non basta essere fisicamente nello stesso spazio se poi la mente è altrove, se gli occhi sono sullo schermo, se l'attenzione è frammentata. Presenza corporea vera significa: ti guardo, ti ascolto, sono qui con tutto me stesso. Il mio corpo è orientato verso di te, non distratto da mille stimoli simultanei.

Gesù guarda le persone. Non superficialmente ma in profondità: «Gesù fissò lo sguardo su di lui, lo amò» (Mc 10,21). Lo sguardo che penetra, che vede davvero, che comunica interesse autentico.

Educare i giovani a guardare l'altro negli occhi, a essere presenti con lo sguardo prima ancora che con le parole, è competenza corporeo-relazionale fondamentale.

- Significa anche valorizzare la commensalità come pratica corporeo-relazionale primaria. Gesù mangia continuamente con altri: con farisei, con pubblicani, con peccatori, con amici. Il pasto condiviso non è solo nutrimento ma costruzione di legame, celebrazione di comunione, anticipazione del banchetto escatologico.

I giovani vanno educati a riscoprire il valore del mangiare insieme. Non davanti alla TV o con gli occhi sugli smartphone, ma faccia a faccia, gustando insieme il cibo e la conversazione. Il pasto familiare quotidiano, dove possibile, è liturgia domestica insostituibile. E anche con i pari: mangiare insieme crea legame più profondo che semplicemente chattare.

- E significa infine educare alla cura corporea dell'altro. Gesù lava i piedi dei discepoli: gesto di servizio corporeo umile, contatto con la parte più sporca del corpo altrui. I giovani possono imparare questo linguaggio di cura: assistere un malato, aiutare un anziano, accompagnare un disabile. Gesti concreti dove il proprio corpo si mette al servizio del corpo altrui vulnerabile.

Integrare dolore e gioia: il corpo che patisce e che gioisce

Il corpo di Gesù ha provato l'intera gamma delle emozioni umane incarnate. Ha gioito: «Esultò di gioia nello Spirito Santo» (Lc 10,21). Ha pianto: «Gesù scoppiò in pianto» davanti alla tomba di Lazzaro (Gv 11,35). Ha provato angoscia: «Cominciò a sentire paura e angoscia» al Getsemani (Mc 14,33). Ha sofferto dolore atroce: la flagellazione, la coronazione di spine, la crocifissione.

Questo corpo emotivo, che patisce e gioisce, è rivelazione antropologica fondamentale: la persona umana non è razionalità pura, non è volontà disincarnata. È corpo che sente, carne che patisce, organismo che reagisce emotivamente alla realtà. E queste emozioni corporee non sono disturbi da eliminare ma dimensioni costitutive dell'essere umano.

La cultura occidentale ha una lunga storia di sospetto verso le emozioni, considerate inferiori rispetto alla ragione. Il corpo emotivo veniva visto come animale, da domare e controllare con la ragione superiore. Anche certa spiritualità cristiana ha privilegiato l'impassibilità, l'assenza di turbamento emotivo, come ideale di perfezione.

Ma il corpo di Gesù smentisce questo ideale. Gesù non è impassibile, non è emotivamente neutro, non controlla le emozioni con distacco stoico. Prova gioia intensa, piange disperato, trema di paura, grida di dolore. E queste emozioni non sono debolezze ma espressioni autentiche della sua piena umanità.

- Educare all'integrazione di dolore e gioia significa innanzitutto legittimare tutte le emozioni come parti del repertorio umano normale. Non ci sono emozioni buone e cattive, emozioni spirituali e emozioni carnali. Ci sono emozioni, tutte degne di essere riconosciute, nominate, accolte.

I giovani crescono spesso con l'idea che alcune emozioni siano inaccettabili: la rabbia è peccato, la tristezza è debolezza, la paura è codardia. Imparano a reprimere, a mascherare, a negare ciò che sentono. Il risultato è spesso analfabetismo emotivo: incapacità di riconoscere cosa stanno provando, impossibilità di comunicarlo, solitudine emotiva profonda.

Educare emotivamente significa insegnare il vocabolario delle emozioni: non solo "sto bene" o "sto male" ma la ricchezza delle sfumature emotive umane. Sono triste, arrabbiato, spaventato, entusiasta, orgoglioso, vergognoso, geloso, grato. Ogni emozione ha nome specifico e merita di essere nominata.

- Significa anche accogliere il dolore senza negarlo né drammatizzarlo. Gesù al Getsemani non nasconde la sua angoscia: «La mia anima è triste fino alla morte» (Mt 26,38). Non spiritualizza il dolore dicendo che in fondo va tutto bene. Dice: sto soffrendo terribilmente. Questa onestà emotiva è modello pedagogico fondamentale.

I giovani che soffrono – per delusioni affettive, insuccessi scolastici, conflitti familiari, lutti, malattie – vanno aiutati a riconoscere e nominare il loro dolore. Non minimizzarlo ("Non è niente", "Passerà"), non relativizzarlo ("Altri stanno peggio"), non spiritualizzarlo prematuramente ("È la volontà di Dio"). Prima accogliere: sì, stai soffrendo. Il tuo dolore è reale. È legittimo.

Accogliere il dolore non significa rimanerci inchiodati. Gesù prega tre volte che il calice passi, ma poi aggiunge: «Non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu» (Mc 14,36). C'è attraversamento del dolore, non negazione ma nemmeno rassegnazione passiva. C'è lotta, preghiera, ricerca di senso.

- Allo stesso tempo, educare significa celebrare la gioia senza sensi di colpa. Gesù partecipa alle nozze di Cana, mangia e beve con gli amici, è accusato di essere «un mangione e un beone» (Mt 11,19). La gioia corporea – il piacere del cibo buono, della compagnia allegra, della festa condivisa – non è peccato ma dono di Dio da gustare con gratitudine.

I giovani vivono spesso ambivalenza verso la gioia. Da un lato pressione a mostrarsi sempre felici (la tirannia del sorriso sui social). Dall'altro senso di colpa quando godono (come posso essere felice mentre altri soffrono?). Educare alla gioia significa liberarla da entrambe queste trappole. La gioia autentica non è obbligatoria, non va esibita se non c'è. Ma quando c'è – vera, sentita, profonda – merita di essere gustata pienamente. Ridere fino alle lacrime con gli amici, gioire per un successo raggiunto, esultare per una bellezza incontrata: sono esperienze corporee sacre, anticipazioni della gioia escatologica promessa.

- Significa anche educare all'equilibrio emotivo, non all'appiattimento. Non si tratta di vivere in una medietà grigia dove non si provano picchi né di dolore né di gioia. Ma di sviluppare capacità di attraversare l'intero spettro emotivo senza rimanere bloccati in nessun estremo.

Il corpo emotivo sano è corpo elastico: può scendere nel dolore e poi risalire, può elevarsi nella gioia e poi tornare, può attraversare la gamma emotiva con fluidità. L'educazione emotiva aiuta

questa elasticità: tecniche di regolazione emotiva, pratiche di mindfulness, sostegno relazionale che permette di condividere le emozioni senza vergogna.

- E significa infine integrare corpo ed emozione. Le emozioni non sono eventi mentali puri ma fenomeni profondamente corporei. La paura accelera il battito, la tristezza appesantisce, la gioia energizza. Educare i giovani a sentire come le emozioni abitano il corpo, dove le sentono fisicamente, come si manifestano nella carne.

Educare al rispetto corporeo: proprio e altrui, contro ogni riduzionismo

Il corpo come tempio dello Spirito fonda un'etica del rispetto assoluto. Ogni corpo – il mio e quello altrui – merita reverenza, cura, protezione. Nessun corpo può essere ridotto a oggetto, a strumento, a merce. Questa è affermazione teologica che ha conseguenze etiche vastissime.

- Educare al rispetto corporeo significa innanzitutto educare all'auto-rispetto: riconoscere il proprio corpo come degno di cura, attenzione, protezione. Non abusarne, non sfruttarlo, non trattarlo come se fosse possesso da usare a piacimento. Il corpo non è strumento che ho ma realtà che sono.

Molti giovani trattano il proprio corpo con scarso rispetto: lo sovraccaricano di lavoro o studio senza riposo, lo privano di sonno, lo nutrono male, lo espongono a sostanze dannose, lo forzano oltre i limiti sani. Questo auto-abuso spesso nasce da non riconoscimento del corpo come sacro, come tempio che merita riverenza.

Educare all'auto-rispetto significa insegnare a dire no quando il corpo dice no. No alle richieste esterne che pretendono performance oltre il sostenibile. No alle pressioni sociali che impongono standard impossibili. No allo sfruttamento di sé, anche quando sembra necessario per raggiungere obiettivi importanti.

- Significa anche proteggere il corpo da violenze autoindotte. Il cutting, i disturbi alimentari, l'abuso di sostanze, il doping, l'iperlavoro compulsivo: tutte forme di violenza contro il proprio corpo che nascono spesso da sofferenza psichica ma si manifestano nella carne. Educare al rispetto significa intercettare questi segnali, offrire aiuto, accompagnare verso relazione più sana con il proprio corpo.

- Significa inoltre educare al rispetto del corpo altrui come principio etico fondamentale. «Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo?» (1Cor 6,19) – questo vale per ogni corpo, non solo il mio. Quindi ogni corpo merita lo stesso rispetto sacrale che dovrei avere per il mio.

- Rispettare il corpo altrui significa innanzitutto non toccarlo senza consenso. Regola apparentemente ovvia ma spesso violata: nessuno ha diritto di toccare il corpo di un altro senza il suo permesso esplicito. Questo vale per i contatti casuali (non abbracciare qualcuno che non vuole essere abbracciato) ma soprattutto per quelli intimi e sessuali.

L'educazione al consenso è fondamentale nell'educazione corporea. Il consenso deve essere libero (non forzato), informato (sapere a cosa si acconsente), entusiasta (non solo rassegnato), revocabile (posso cambiare idea in qualsiasi momento). E l'assenza di un no non equivale a un sì: il consenso deve essere esplicito, non presunto.

- Rispettare il corpo altrui significa anche non sfruttarlo, non usarlo come mezzo per i propri fini. La prostituzione è paradigma di questo sfruttamento: riduzione del corpo altrui a strumento per il proprio piacere. Ma ci sono forme più sottili: usare il corpo altrui per ottenere vantaggi sociali, estetici, economici. Ridurre le persone al loro aspetto fisico, giudicare il valore umano in base all'attrattività corporea.

- Significa inoltre non violarlo in nessuna forma. La violenza corporea – fisica, sessuale, psicologica che si iscrive nel corpo – è sacrilegio, profanazione del tempio vivente. Educare contro ogni forma di violenza: il bullismo che ferisce corpi, l'abuso sessuale che viola corpi, lo sfruttamento che mercifica corpi.

I giovani vanno educati a riconoscere la violenza in tutte le sue forme, anche quelle normalizzate dalla cultura. La pressione a conformarsi a standard estetici impossibili è violenza simbolica.

L'oggettivazione sessuale nei media è violenza culturale. Il body shaming è violenza verbale che ferisce realmente i corpi.

- Significa anche educare contro ogni riduzionismo corporeo. Il corpo non è solo:

- Non solo oggetto estetico da giudicare in base a canoni di bellezza
- Non solo macchina produttiva da valutare in base all'efficienza
- Non solo strumento sessuale da usare per piacere
- Non solo organismo biologico riducibile a processi biochimici
- Non solo immagine da curare per l'approvazione sociale

Il corpo è la persona nella sua dimensione corporea. Irriducibile a qualsiasi funzione parziale, meritevole di rispetto integrale che riconosce la complessità infinita di ogni carne abitata da uno spirito, di ogni spirito incarnato in una carne.

- Educare al rispetto corporeo significa infine formare alla responsabilità corporea. Il mio corpo non è solo mio in senso possessivo. È affidato alla mia custodia, è dono di cui sono amministratore, non padrone assoluto. Posso farne uso ma non abuso. Ho libertà ma anche responsabilità verso questo corpo che sono.

E ho responsabilità verso i corpi altrui. Se vedo un corpo violato, non posso restare indifferente. Se testimonia abuso corporeo, ho dovere di intervenire o almeno di denunciare. Il corpo dell'altro mi riguarda perché ogni corpo è tempio, ogni carne è sacra, ogni persona nella sua corporeità è mio prossimo di cui sono custode.

Formare alla corporeità digitale: presenza incarnata versus virtualità disincarnata

Abbiamo già toccato questo tema nel capitolo precedente, ma merita approfondimento nella prospettiva pedagogica conclusiva. I giovani di oggi sono nativi digitali: crescono con tecnologie che permettono forme di esistenza sempre più virtualizzate, dove la presenza corporea fisica diventa opzionale, sostituibile da avatar, profili, rappresentazioni digitali.

Questa virtualizzazione pone sfide pedagogiche senza precedenti. Come educare alla corporeità quando gran parte della vita relazionale, sociale, anche affettiva si svolge attraverso schermi? Come valorizzare il corpo quando l'identità digitale sembra più controllabile, perfezionabile, desiderabile del corpo reale?

- La fenomenologia del corpo di Gesù ci ricorda una verità fondamentale: l'incarnazione è irriducibile. Dio avrebbe potuto comunicarsi in mille modi diversi: visioni, illuminazioni interiori, trasmissione diretta di conoscenza nelle menti. Ha scelto invece la via più lenta, più materiale, più vulnerabile: farsi carne. Abitare un corpo specifico, in un luogo specifico, in un tempo specifico. Questa scelta non è accidentale ma costitutiva della rivelazione cristiana. Dio si comunica attraverso la carne perché la carne è via insostituibile di conoscenza, di relazione, di presenza. Ciò che si perde nella virtualizzazione non è accessorio ma essenziale.

- Educare alla corporeità digitale significa innanzitutto aiutare a distinguere tra comunicazione mediata (legittima e preziosa) e presenza incarnata (insostituibile). Posso comunicare efficacemente via messaggio, videocall, social media. Ma questa comunicazione non esaurisce la relazione. Manca il corpo: l'odore, il calore, la possibilità di toccarsi, la tridimensionalità della presenza.

I giovani vanno aiutati a riconoscere che certe esperienze richiedono corpo, non possono essere virtualizzate senza perdita essenziale. L'abbraccio di un amico che soffre non può essere sostituito da un emoji. La celebrazione eucaristica non può diventare permanentemente digitale senza perdere la dimensione corporea essenziale. Il pasto condiviso ha qualità irriducibile rispetto al mangiare ciascuno davanti al proprio schermo mentre si chatta.

- Significa anche educare ai limiti del digitale. La comunicazione digitale filtra necessariamente: seleziona alcuni aspetti (vista, udito) escludendone altri (tatto, olfatto, gusto). Costruisce rappresentazioni parziali: il profilo social non è la persona, la foto non è il corpo reale, il messaggio scritto perde tonalità vocali e linguaggio corporeo.

Queste limitazioni vanno riconosciute, non negate. Il digitale è potente ma parziale. Permette cose impossibili altrimenti (comunicare istantaneamente a distanze intercontinentali) ma ne impedisce altre (la pienezza sensoriale dell'incontro incarnato). Educare significa sviluppare consapevolezza critica: usare il digitale per ciò che può fare bene, non pretendere che sostituisca ciò che richiede carne.

- Significa inoltre proteggere esperienze incarnate insostituibili. Ci sono momenti, luoghi, relazioni che meritano di essere vissuti in presenza corporea piena, senza mediazione digitale. Il pasto familiare senza smartphone sul tavolo. La conversazione profonda senza interruzioni di notifiche. La preghiera comunitaria dove i corpi si riuniscono nello stesso spazio sacro.
- Educare significa aiutare i giovani a creare questi spazi protetti, questi tempi senza-schermo dove recuperare la densità della presenza incarnata. Non per nostalgia pre-digitale ma per riconoscimento che alcune dimensioni dell'umano fioriscono solo nella corporeità condivisa.
- Significa anche educare all'etica digitale del corpo. Il corpo rappresentato online (foto, video, avatar) merita lo stesso rispetto del corpo fisico. Non va violato, abusato, mercificato. Il *sexting*, la pornografia, il *revenge porn*, il cyberbullismo: tutte forme di violenza corporea che passano attraverso mezzi digitali ma feriscono corpi reali.

I giovani vanno educati a riconoscere che ciò che fanno online ha conseguenze incarnate.

Un'immagine compromettente condivisa può ferire realmente una persona. Un insulto digitale può causare sofferenza corporea autentica (ansia, depressione, disturbi psicosomatici). Il confine tra virtuale e reale è poroso: ciò che accade negli schermi impatta i corpi.

- E significa infine formare all'equilibrio. Non demonizzare il digitale né sacralizzare il fisico.

Riconoscere che viviamo in un'epoca ibrida dove virtuale e reale si intrecciano continuamente. La sfida pedagogica è aiutare i giovani a navigare questo ibrido con saggezza: usare il digitale senza esserne schiavi, valorizzare il corporeo senza feticizzarlo, integrare entrambe le dimensioni in una vita piena.

Il corpo di Gesù risorto ci offre un'immagine potente: è corpo che attraversa le porte chiuse (dimensione che trascende i limiti fisici ordinari) ma che può essere toccato, che mangia pesce, che porta i segni tangibili della passione (dimensione irriducibilmente corporea). Forse questa duplicità ci suggerisce qualcosa: la vita umana autentica integra trascendenza e materialità, spirituale e corporeo, e oggi anche virtuale e incarnato, senza ridursi a nessuno dei due poli.

Preparare alla morte e alla risurrezione: escatologia corporea che dà senso

Ogni pedagogia corporea seria deve confrontarsi con la verità ultima del corpo: muore. Non è dimensione opzionale, non è eccezione patologica, non è fallimento evitabile. Ogni corpo nasce, cresce, invecchia, muore. Questa è la legge della carne, inscritta in ogni cellula dal concepimento. La cultura contemporanea rimuove ossessivamente questa verità. La morte viene nascosta, medicalizzata, negata. I corpi vecchi, malati, morenti vengono segregati in istituzioni dove non disturbino la vita "normale". Si parla di morte con eufemismi imbarazzati. Si combatte l'invecchiamento come fosse malattia curabile, non processo naturale.

I giovani crescono in questa rimozione. Raramente vedono un morto. Raramente assistono al processo del morire. Raramente sono preparati alla verità che anche loro – giovani, vitali, apparentemente immortali – un giorno invecchieranno e moriranno. Il risultato è spesso angoscia profonda quando la morte irrompe (per malattia, incidente, lutto), vissuta come scandalo insopportabile invece che come parte della condizione umana.

Ma la fenomenologia del corpo di Gesù non può eludere la morte. Il corpo sulla croce muore realmente. Il cuore smette di battere, il respiro cessa, gli occhi si chiudono. «Spirò», dice il Vangelo con laconicità tremenda (Mc 15,37). Non c'è spiritualizzazione, non c'è negazione. Il corpo muore.

- Educare alla mortalità corporea significa innanzitutto non mentire. Dire la verità ai giovani: sì, il corpo muore. Tuo, mio, di tutti. Non c'è eccezione. Non c'è tecnologia che possa rendere il corpo immortale. Questa è la condizione creaturale che condividiamo con tutto il vivente.

Dire questa verità non è terrorismo pedagogico ma onestà fondamentale. I giovani hanno diritto di sapere. Nascondere la morte non li protegge, li rende impreparati quando la incontreranno inevitabilmente. Meglio dire la verità con compassione che mentire per falsa protezione.

- Significa anche dare dignità al processo del morire. La morte non è solo l'istante finale ma processo che spesso dura settimane, mesi, a volte anni. Il corpo che lentamente si spegne, che perde funzioni, che diventa sempre più fragile. Questo corpo morente merita rispetto, cura, vicinanza.

Educare significa aiutare i giovani a non fuggire dalla morte altrui. Visitare un malato terminale, stare vicino a un anziano che sta morendo, partecipare a un funerale: non sono esperienze da evitare ma momenti formativi fondamentali. Imparano che la morte è parte della vita, che il corpo morente rimane degno, che la presenza conta anche quando non può più "fare" nulla.

- Significa inoltre non ridurre la morte a fallimento medico. La medicina moderna tende a vedere la morte come sconfitta, come esito da evitare a ogni costo. Questo genera a volte accanimento terapeutico che prolunga il morire senza rispettare la dignità del corpo che chiede di lasciarsi andare.

Educare significa aiutare i giovani a distinguere tra curare (doveroso) e accanire (non rispettoso). C'è un tempo per lottare e un tempo per accettare. Un corpo che muore non è corpo che fallisce ma corpo che completa il suo ciclo naturale. Rispettare questo ciclo è forma di rispetto corporeo fondamentale.

- Ma la pedagogia cristiana non si ferma alla morte. La risurrezione è promessa che trasforma radicalmente il significato della morte corporea. Il corpo non muore per annientarsi ma per trasformarsi. La morte è passaggio, non fine. Metamorfosi, non annullamento.

«Viene seminato nella corruzione, risorge nell'incorruttibilità. Viene seminato nella miseria, risorge nella gloria. Viene seminato nella debolezza, risorge nella potenza. Viene seminato corpo animale, risorge corpo spirituale» (1Cor 15,42-44). Paolo usa l'immagine del seme: deve morire per produrre frutto. Così il corpo deve attraversare la morte per giungere alla risurrezione.

- Educare alla risurrezione significa formare alla speranza corporea. Non alla speranza di liberarsi dal corpo per diventare puri spiriti. Ma alla speranza che questo corpo – proprio questo corpo specifico che sono io – risorgerà. Trasformato, glorificato, ma riconoscibile. Sarò ancora io, nel mio corpo, ma in modo nuovo che ora posso solo intuire.

Questa speranza cambia tutto. Il corpo non è involucro provvisorio da abbandonare, ma realtà destinata all'eternità. Ogni cura che dedichiamo al corpo, ogni rispetto che gli tributiamo, ogni amore che esprimiamo attraverso la carne: nulla va perduto. Tutto sarà assunto nella risurrezione, trasfigurato ma non annullato.

Il corpo risorto di Gesù porta i segni delle ferite. Le cicatrici rimangono, glorificate. Questo è immagine potente: la risurrezione non cancella la storia corporea ma la trasfigura. Ogni ferita, ogni sofferenza, ogni segno lasciato dalla vita nel corpo: tutto sarà assunto, tutto avrà senso definitivo nella carne risorta.

- Educare alla risurrezione significa aiutare i giovani a vivere il corpo presente con speranza escatologica. Questo corpo che hanno ora è germe del corpo risorto che avranno. Ogni atto di amore corporeo – abbracciare, nutrire, curare, servire – è seme di risurrezione che già germoglia. Ogni gesto dove il corpo diventa linguaggio d'amore anticipa la corporeità glorificata promessa.

- E significa anche preparare realisticamente al proprio morire. Non con ansia morbosa ma con serena consapevolezza. Un giorno anche io morirò. Il mio corpo cesserà di funzionare. Ma questa non è tragedia ultima perché la morte è attraversamento verso risurrezione. Preparare significa: vivere pienamente ora, amare intensamente oggi, usare il corpo per il bene finché posso, e poi affidarmi con fiducia al mistero della morte-risurrezione.

Promuovere pratiche corporee: sport, lavoro manuale, arte come vie di crescita

La pedagogia corporea non può rimanere teoria astratta. Deve tradursi in pratiche concrete che aiutino i giovani a abitare il proprio corpo con consapevolezza, gratitudine, responsabilità. Servono esperienze incarnate che educino il corpo non solo attraverso discorsi sul corpo ma attraverso l'uso consapevole del corpo stesso.

- Lo *sport* – quando non degenerato in competizione ossessiva o ricerca della performance a ogni costo – è via privilegiata di educazione corporea. Insegna ad ascoltare il corpo, a riconoscerne potenzialità e limiti, a svilupparne capacità latenti. Insegna la disciplina: l'allenamento costante che porta miglioramento graduale, la fatica accettata per raggiungere obiettivi, la pazienza di un corpo che non può essere forzato oltre certi ritmi.

Lo sport insegna anche il corpo relazionale, soprattutto negli sport di squadra. Il mio corpo che deve coordinarsi con altri corpi, che impara a leggere i movimenti altrui, che comunica attraverso gesti prima ancora che parole. La squadra come corpo collettivo dove ogni membro ha ruolo specifico ma tutti dipendono da tutti.

Educare attraverso lo sport significa però vigilare contro le degenerazioni. Sport non deve diventare idolatria del corpo perfetto, non deve generare ossessione per la performance, non deve giustificare abusi (doping, sovrallenamento, violenza). Sport sano è gioco serio che aiuta il corpo a fiorire senza distruggerlo.

- Il *lavoro manuale* – sempre più negletto in culture che privilegiano il lavoro intellettuale e digitale – è riscoperta della corporeità creatrice. Le mani che costruiscono, che piantano, che cucinano, che riparano, che creano. Il corpo che non solo consuma ma produce, che lascia traccia concreta nel mondo.

Educare attraverso il lavoro manuale significa offrire ai giovani esperienze dove usano le mani per qualcosa di più che digitare su tastiere. Falegnameria, ceramica, cucina, giardinaggio, cucito: tutte pratiche dove il corpo si impegna con la materia, la plasma, la trasforma. Esperienze preziose soprattutto per chi passa ore davanti a schermi: riscoprire che le mani possono produrre qualcosa di tangibile, che il corpo può creare oggetti reali.

Il lavoro manuale insegna anche pazienza. La materia ha logiche proprie, tempi che non possono essere forzati. Il pane ha bisogno di lievitare, il legno deve stagionare, la pianta cresce secondo ritmi naturali. Educare il corpo attraverso il lavoro manuale è educare al rispetto dei ritmi, alla pazienza, alla accettazione che non tutto può essere istantaneo.

- L'*arte* – musica, danza, teatro, pittura, scultura – è corporeità espressiva. Il corpo che non solo agisce ma comunica, che non solo produce ma esprime interiorità. La danza insegna che il corpo è linguaggio, può raccontare storie senza parole, può evocare emozioni attraverso movimento. Ogni gesto diventa significativo, ogni postura dice qualcosa.

La musica coinvolge il corpo nel ritmo, nella vibrazione sonora che attraversa la carne. Cantare impegna il respiro, la voce che emerge dal corpo. Suonare richiede coordinazione fine, disciplina corporea, ascolto di come il corpo produce suono. Il teatro fa scoprire le infinite possibilità espressive del corpo: voce, gesto, sguardo, postura.

Educare attraverso l'arte significa aiutare i giovani a scoprire che il corpo non è solo strumento pratico ma anche mezzo espressivo. Possono dire attraverso il corpo cose che non riescono a dire a parole. Possono comunicare emozioni, raccontare storie, creare bellezza attraverso la carne educata.

- Ma anche *pratiche più semplici*, quotidiane, accessibili a tutti:

Camminare: pratica antichissima, forma base di movimento umano. Educare i giovani a camminare non solo per andare da A a B ma come pratica in sé. Camminare nel paesaggio, sentire il terreno sotto i piedi, respirare l'aria, osservare ciò che circonda. Camminare insieme come pratica relazionale: ritmi che si accordano, silenzi condivisi, conversazioni nel movimento. Il pellegrinaggio come forma estrema: camminare verso una meta sacra, fare del cammino stesso preghiera incarnata.

Cucinare: preparare cibo con le proprie mani, per sé e per altri. Impastare, mescolare, tagliare, condire. Il corpo che nutre altri corpi. Educare i giovani a cucinare è insegnare cura concreta, servizio tangibile. È anche educare al rapporto sano con il cibo: conoscere ingredienti, rispettare tempi di preparazione, gustare consapevolmente invece di ingurgitare distrattamente.

Danzare: non necessariamente in contesti professionali ma lasciare che il corpo si muova sulla musica. Soprattutto in contesti comunitari dove la danza diventa celebrazione collettiva. Educare i giovani a non vergognarsi di muovere il corpo, a esprimere gioia attraverso movimento, a sentire il ritmo che passa dalla musica alla carne.

Respirare consapevolmente: contro la respirazione automatica, recuperare la consapevolezza del respiro. Il corpo che inspira ed espira, che si riempie di vita e si svuota. Pratica antica di meditazione che riconnette con il corpo, con il qui e ora. Educare i giovani a fermarsi e semplicemente respirare: sentire l'aria che entra, che esce, che nutre ogni cellula.

Abbracciare: gesto semplice ma potente. Educare i giovani all'abbraccio rispettoso, all'espressione fisica dell'affetto. Non forzato, non invadente, ma offerto e accolto liberamente. L'abbraccio che comunica: sono qui con te, ti voglio bene, non sei solo.

Silenzio corporeo: contro il rumore e la stimolazione continua, educare a momenti dove il corpo semplicemente sta. Seduto, in piedi, in ginocchio: posture di preghiera che coinvolgono il corpo. Insegnare che pregare non è solo attività mentale ma anche corporea. Il corpo immobile che veglia, che ascolta, che si apre al divino.

Tutte queste pratiche hanno in comune il fatto di ricondurre alla consapevolezza corporea. In un'epoca di disincarnazione digitale, servono esperienze che riportino i giovani ad abitare il corpo, a sentirlo, a usarlo consapevolmente. Non occasionalmente ma come disciplina quotidiana, come abitudine formativa che poco a poco educa una corporeità matura.

Verso una spiritualità incarnata

La pedagogia corporea che emerge dalla fenomenologia di Gesù conduce naturalmente a una spiritualità incarnata. Non spiritualità nonostante il corpo, né oltre il corpo, ma attraverso il corpo, nel corpo, con il corpo.

- Questa spiritualità riconosce che il corpo è via privilegiata di incontro con Dio. Non l'unica, ma una essenziale. Dio si è fatto carne: ha scelto la materialità, ha abitato la corporeità, ha comunicato attraverso gesti corporei concreti. I sacramenti cristiani sono tutti corporei: acqua, pane, vino, olio, imposizione delle mani. La grazia passa attraverso elementi materiali, attraverso gesti incarnati.
- Educare i giovani a spiritualità incarnata significa aiutarli a scoprire che possono pregare con tutto il corpo, non solo con la mente. La postura nella preghiera non è irrilevante: in ginocchio comunica umiltà, in piedi testimonia prontezza, prostrato esprime adorazione. Il segno della croce è gesto corporeo che coinvolge mani, testa, spalle. La genuflessione è riverenza fisica davanti al sacro.
- Significa scoprire che i bisogni corporei possono diventare preghiera. La fame che ricorda altre fame più profonde. La sete che evoca arsura spirituale. La stanchezza che insegna dipendenza. Il sonno che educa all'affidamento. Nulla di ciò che è corporeo è estraneo alla vita spirituale: tutto può essere assunto, trasfigurato, offerto.
- Significa riconoscere che il servizio corporeo è adorazione. Le mani che lavano i piedi, che cambiano le bende di un malato, che cucinano per chi ha fame, che abbracciano chi soffre: sono liturgia vivente, culto gradito a Dio. «Tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me» (Mt 25,40). Il corpo che serve è corpo che adora.
- E significa accogliere che anche il dolore corporeo ha dimensione spirituale. Non nel senso che il dolore sia voluto da Dio o che serva a punire. Ma nel senso che il corpo che soffre può unirsi al corpo sofferente di Cristo, può offrire quella sofferenza in solidarietà con tutti i corpi che patiscono, può trovare nel dolore occasione di purificazione e crescita spirituale.

La pedagogia corporea cristiana è dunque pedagogia dell'incarnazione continuata. Come il Verbo si è fatto carne, così educare è aiutare ogni giovane a farsi pienamente carne: ad abitare il proprio corpo senza vergogna né idolatria, ad accoglierlo come dono e responsabilità, a usarlo come linguaggio d'amore e strumento di servizio.

È pedagogia che richiede testimoni incarnati: educatori che per primi abbiano fatto pace con il proprio corpo, che lo abitino con serenità, che lo usino per amare concretamente. Non si può educare alla corporeità con sole parole: serve l'esempio di corpi adulti che mostrano cosa significa vivere pienamente incarnati.

È pedagogia paziente, che rispetta i tempi del corpo. Il corpo non può essere forzato: cresce secondo ritmi propri, matura gradualmente, ha bisogno di tempo. Educare alla corporeità è accompagnare questo processo, non accelerarlo violentemente.

È pedagogia umile, che riconosce di non avere tutte le risposte. Il corpo rimane mistero, anche il proprio. C'è sempre qualcosa che sfugge, che non si lascia controllare, che sorprende. Educare è aiutare i giovani a vivere questo mistero con serenità, senza pretesa di dominio totale. E soprattutto è pedagogia della speranza. Il corpo che educiamo oggi è germe del corpo risorto di domani. Ogni gesto d'amore corporeo semina eternità. Ogni cura dedicata alla carne anticipa la trasfigurazione promessa. Nulla va perduto: tutto ciò che oggi viviamo nel corpo per amore sarà assunto nella gloria finale.

Conclusione ultima

"Questo è il mio corpo"

Torniamo alla fine al centro: «Questo è il mio corpo dato per voi» (Lc 22,19).

Tutta la fenomenologia che abbiamo percorso converge in questo gesto. Il corpo nato da Maria, cresciuto a Nazaret, che ha avuto fame e sete, che si è stancato e ha dormito, che ha toccato e si è lasciato toccare, che ha pianto e gioito, che ha sofferto atrocemente e che è morto sulla croce: questo corpo diventa pane spezzato e condiviso.

L'Eucaristia è il vertice della pedagogia corporea cristiana. Non solo perché celebra il corpo di Cristo, ma perché trasforma i nostri corpi. Mangiando il corpo eucaristico diventiamo corpo di Cristo nel mondo. Paolo lo dice con chiarezza: «Noi, pur essendo molti, siamo un solo corpo» (1Cor 10,17). I nostri corpi individuali vengono assunti in un corpo più grande, diventano membra del corpo ecclesiale che prolunga nella storia la presenza corporea del Risorto.

Educare alla corporeità evangelica è dunque preparare i giovani a diventare corpo eucaristico nel mondo. Corpo spezzato per gli altri. Corpo donato nel servizio. Corpo che nutre, che sostiene, che consola. Corpo che porta i segni di Gesù perché vive come Gesù ha vissuto: amando fino alla fine, servendo fino all'estremo, donandosi senza riserve.

Questo è l'orizzonte ultimo dell'educazione corporea cristiana: non formare corpi perfetti secondo canoni estetici mondani, non produrre atleti iper-performanti, non creare individui autonomi e invulnerabili. Ma accompagnare giovani a diventare corpo-dono, carne-per-gli-altri, corporeità eucaristica che spezza se stessa per nutrire il mondo.

In una cultura che idolatra il corpo o lo disprezza, che lo mercifica o lo virtualizza, che lo ossessiona o lo ignora, educare alla corporeità incarnata di Gesù è atto rivoluzionario. È affermare che ogni corpo – ogni singolo corpo, con tutte le sue imperfezioni e meraviglie – ha dignità infinita perché abitato dallo Spirito. È proclamare che il corpo non è ostacolo ma via, non è prigionia ma tempio, non è fine ma strumento di un amore più grande.

I giovani che cresceranno con questa consapevolezza avranno ricevuto dono prezioso: una corporeità riconciliata, integrata, capace di gioia e di servizio, pronta a patire e a consolare, abitata dalla speranza della risurrezione. Corpi non perfetti ma autentici, non invulnerabili ma coraggiosi, non immortali ma già pervasi dall'eternità che li attende.

«Portate i segni di Gesù nel vostro corpo» (Gal 6,17).

Questa non è minaccia ma promessa. Il corpo segnato dalla sequela è corpo glorioso, anche se porta cicatrici. È corpo che ha amato davvero, che ha servito concretamente, che si è donato generosamente. È corpo che anticipa nella propria carne ferita e gloriosa il mistero pasquale: morte e risurrezione, dono e trasfigurazione.

Educare i giovani alla corporeità evangelica è accompagnarli su questa via: dalla nascita nel corpo che ricevono, attraverso la crescita nel corpo che abitano, verso la pienezza nel corpo risorto che saranno. È cammino lungo, faticoso, gioioso. Ma è l'unico cammino autenticamente

umano, perché è il cammino che il Verbo stesso ha percorso quando si è fatto carne e ha abitato in mezzo a noi.

E in questo cammino nessuno è solo. Il corpo eucaristico di Cristo continua a nutrirci. Il corpo ecclesiale della comunità continua a sostenerci. Lo Spirito che ha risuscitato il corpo di Gesù continua a vivificare i nostri corpi mortali. E la promessa della risurrezione finale illumina ogni passo del nostro pellegrinaggio incarnato.

«Quanto al Signore, egli è per il corpo» (1Cor 6,13). Il corpo non è problema da risolvere ma mistero da adorare, realtà da abitare, dono da custodire, strumento da offrire. Educare alla corporeità è educare all'incarnazione continuata, dove ogni corpo diventa luogo teofanico, spazio dove l'umano e il divino si incontrano, carne dove il Verbo continua a farsi presente nella storia.