



VEER / CORBIS

nostri assistiamo al trionfo di un polo, quello de «il corpo è tutto». Si fa di tutto per il corpo, si usano tutti i mezzi a disposizione, non si bada a spese e a trucchi per modellarlo o almeno presentarlo come bello ed efficiente. Un vero e proprio culto di quel corpo che in altri tempi e in altri luoghi era disprezzato come un vuoto a perdere.

Da ragazzi e da giovani ci si prepara ad affrontare il confronto e lo scontro con gli altri, ma invecchiando si comincia a scrutare e ascoltare con attenzione il proprio cor-



VEER / CORBIS

po. Se è vero che la salute è il silenzio degli organi, con il passare degli anni il nostro corpo non tace e talvolta urla e devo imparare ad ascoltarlo senza la beata arroganza e temerarietà della gioventù, ma con l'umiltà e la prudenza di chi non vuole ingannare se stesso e passa dal culto del corpo (proprio perché oggetto di culto, può incutere timore e apprensione) al rispetto e alla cura. Cominciamo a negoziare con il nostro corpo, a scendere a patti.

Non lasciamoci ingannare da luoghi comuni, come per esempio: «ogni essere umano raggiunge solo una volta il massimo della sua bellezza, della sua efficienza fisica e psicologica e di solito questo avviene nella giovinezza. Noi, come l'agave, fioriamo una sola volta nella vita. Prima della fioritura siamo acerbi e dopo siamo condannati a sfiorire più o meno lentamente».

Io sono invece convinto che l'essere umano ha la possibilità di godere di molteplici fioriture, fisiche e spirituali, nel corso della sua esistenza e che dobbiamo far di tutto perché noi e i nostri simili possiamo esprimere questo potenziale.

Per ottenere questo risultato, la filosofa statunitense Martha Nussbaum propone una vita virtuosa realizzata attraverso la pratica di una serie di abilità/virtù così sintetizzabili:

● **Vita**, ovvero essere in grado di vivere una vita di lunghezza non marcatamente inferiore alla media.

● **Salute fisica**, vale a dire essere in salute, ben nutriti, adeguatamente vestiti, in grado di

avere una soddisfacente vita sessuale.

● **Integrità fisica**, ovvero essere in grado di evitare inutili sofferenze fisiche o mutilazioni, vivere in un ambiente sicuro e non essere oggetto di alcun tipo di violenza.

● **Sensi, immaginazione e pensiero**, quindi essere in grado di usare i propri sensi, di immaginare, di pensare liberamente, di ragionare sulle basi di un'educazione adeguata.

● **Emozioni**, espresse dall'essere in grado di provare piacere o dolore, amare, provare gratitudine o compassione.

● **Ragion pratica**, ovvero essere in grado di avere una propria visione del bene e del giusto, saper dedurre da questa principi e valori.

● **Affiliazione**, essere in grado di vivere con e per gli altri, di intrattenere relazioni e interazioni sociali; essere in grado di unirsi ad altri individui per esprimersi e realizzarsi pienamente.

● **Altre specie e la natura**, ovvero essere in grado di vivere in armonia con la natura e con le altre specie animali.

● **Gioco**, capacità di provare gioia, di ridere e di giocare.

● **Controllo sul proprio ambiente e sulla propria vita**,

ovvero essere in grado di non subire indesiderate interferenze nelle scelte personali, essere in grado di difendere i propri spazi e proprietà.

Un libro dei sogni? La nostra vita è ben lontana dall'essere virtuosa? Può darsi, ma, come scriveva Danilo Dolci, dobbiamo sognare gli altri e noi stessi come ora non sono e non siamo perché ciascuno cresce solo se sognato.

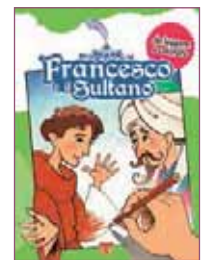
Il mondo non sembra curarsi della fioritura degli esseri umani? Può darsi, ma ricordiamo le parole di Gandhi: cominciamo a essere noi il cambiamento che vogliamo vedere nel mondo. ■

SCAFFALE



Il misterioso diario di una nobildonna parigina dell'Ottocento salta fuori all'improvviso. L'antiquario che lo possedeva viene ucciso, ma nel diario sono disseminati gli indizi per svelare l'identità dell'assassino.

Pierdomenico Baccalario e Alessandro Gatti, IL MISTERO DEL QUADERNO CINESE
Piemme, € 11,50



Un album da colorare e una storia da leggere. Il racconto, tratto dalle Fonti francescane, narra dell'avventuroso incontro tra san Francesco e il grande sultano. Le immagini, accompagnate da brevi testi, sono di Ivano Ceriani.

Carlo Giorgi e Ivano Ceriani, FRANCESCO E IL SULTANO
Edizioni Terra Santa, € 4,80

C. B.

www.libreriadelsanto.it