

Jean-Guilhem Xerri

PRENDITI CURA  
DELLA TUA ANIMA

*Una ecologia interiore*

Editrice Queriniana

## Introduzione

Alcuni anni fa, un noto giornalista concludeva le sue cronache mattutine con un «noi viviamo un'epoca formidabile». Chi lo affermerebbe oggi con serietà e convinzione? Pochi di noi, certamente. Viviamo tempi difficili e travagliati. Economiche, sociali, politiche, ecologiche, le crisi si moltiplicano. La beata globalizzazione, che sembra riguardare solo pochi privilegiati, ha fatto il suo tempo. Gli interventi sull'«incanto digitale del mondo» sono più slogan che prospettive credibili. Ripiegamento su di sé per alcuni, ritorno salutare per altri, la questione dell'identità, nazionale, culturale o comunitaria, torna in primo piano, e appare in filigrana in numerosi dibattiti.

In risposta a questi disturbi, non siamo mai stati così affascinati dalle questioni «psico». Sviluppo personale, spiritualità orientali, religiosità laica, meditazione terapeutica, *stage* di guarigione interiore, seminari di valorizzazione delle risorse mentali, l'offerta sull'interiorità non manca. Essa risponde al nostro fascino per tutto ciò che tocca il mistero della nostra persona. Il «conosci te stesso» inciso sul frontone del tempio di Delfi è sempre di attualità. Questo movimento, non privo di ambiguità, dice in ogni caso una verità: ciò che è essenziale per la nostra vita, per il nostro destino, per le nostre scelte fondamentali, ciò che ci impegna personalmente, affettivamente, socialmente, le nostre convinzioni etiche e morali, le nostre speranze... tutto questo si gioca nella nostra vita interiore. La nostra interiorità è alla ricerca di se stessa! O, più esattamente, noi cerchiamo nella spiritualità una stabilità che sempre più ci manca nel nostro ambiente.

Parallelamente, la sofferenza «psico» esplose. Ne sono testimonianza il numero di depressioni, il tasso di suicidi, l'aumento delle

dipendenze, il consumo di sostanze psicotrope, i *burn-out*... La nostra interiorità soffre! E con una tale ampiezza che l'argomento non è più nell'ordine del benessere interiore, ma coinvolge la sanità pubblica. Per molto tempo, la priorità è stata data alle malattie fisiche. L'evoluzione delle nostre società ci impone di estendere questa preoccupazione alla sofferenza delle nostre anime, che sarà «la» malattia del XXI secolo. Tanto più che, fino ad oggi, nessuna risposta psicoterapeutica o farmacologica ha permesso di «guarirla».

Se curare ciò che è «psico» è nell'ordine della sanità pubblica, allora è richiesta la scienza. Sarebbe più corretto dire «le» scienze. In effetti, lo «psico» appartiene alla biologia e alla psicologia, ma anche alla filosofia. Basti vedere come la meditazione pienamente consapevole si sia aggiunta all'armamentario terapeutico nelle tabelle ansioso-depressive, mentre si tratta di una versione secolarizzata del buddhismo. Se si considera l'intera storia della medicina, si constata che gli approcci diagnostici e terapeutici hanno sempre fatto riferimento a una visione particolare dell'uomo, a un'«antropologia», come dicono gli specialisti. Che cosa si cura? chi si cura? Un corpo macchina, un corpo pensante, un accumulo di cellule, un essere che non si può ridurre alla sua biologia, una persona spirituale?

Biologia, psicologia, filosofia sono pertanto da mobilitare nel trattare di «psico e interiorità». Ma l'impresa è delicata. Delicata perché le parole sono vincolate, rinviano a culture, storie, tradizioni diverse, a fantasmi anche, talvolta; addirittura a ferite, che richiedono rispetto, delicatezza e umiltà. Delicata anche perché la nostra interiorità ci rimane essenzialmente misteriosa. Chi può dire cos'è la nostra vita interiore, la nostra interiorità, che cosa comprende lo «psico»? Si tratta dello psicologico, dello spirituale, o un po' di tutt'e due? La nostra coscienza, le nostre emozioni, i nostri sentimenti, i nostri pensieri, i nostri stati d'animo... di cosa si tratta? Tutto ci sembra a volte così confuso... e a giusto titolo: l'uomo è così complesso! Alcune delle nostre difficoltà psicologiche traggono la loro origine nel registro spirituale o solo nei nostri geni? Viceversa, alcune patologie psichiche o biologiche non condizionano le nostre concezioni spirituali? L'uno esclude l'altro?

Due aspetti attraverseranno questo libro. Il primo sarà *teorico*. Avrà come obiettivo di renderci maggiormente intelligibile che cosa sono

la nostra interiorità e la parte spirituale che ci abita. L'altro sarà *pratico*. Fornirà le chiavi per aiutare ciascuno a meglio rispettare la sua ecologia interiore e a prendersi cura della sua salute spirituale. Questo libro potrà anche essere utile a coloro che accompagnano persone nei loro bisogni o difficoltà psicologiche o spirituali.

Esploreremo la nostra interiorità attraverso diverse tradizioni antropologiche e psicoterapeutiche. Approfondiremo in modo particolare la «scienza dell'anima» sviluppata dal cristianesimo antico. Si rassicurino coloro che non condividono la fede cristiana, questo approccio non richiede una previa adesione confessionale, ma solo il desiderio di cercare insieme risposte alla questione della nostra interiorità e della sua cura, basandosi su un patrimonio solido. Il cristianesimo fa appello per alcuni aspetti alla fede, per altri, alla sola ragione. È questa che sarà mobilitata in questo libro. Come primi veri terapeuti, coloro che sono chiamati i «Padri del deserto» hanno elaborato una classificazione, un percorso diagnostico e delle raccomandazioni terapeutiche riguardo alle malattie dell'interiorità. Esse si basano su una distinzione, un'articolazione e un'unità chiara tra il corpo, la psiche e lo spirituale. Prendi parte al gioco e rimarrai stupito dall'attualità delle loro concezioni. Vi troverai un contributo prezioso, teorico e clinico, per un migliore equilibrio interiore.

L'uomo fa violenza alla natura che ci circonda. Ne sfrutta le risorse, la inquina, fa sparire specie animali e vegetali, contribuisce al riscaldamento climatico. Le ragioni sono molteplici, ma due sono essenziali: l'uomo misconosce la natura e se n'è allontanato. Come, allora, in questa situazione rispettarla e prendersene cura? Intanto, grazie ad alcuni, comincia a operarsi una lenta e progressiva presa di coscienza. Essa si traduce in nuove pratiche di consumo, di gestione dei rifiuti, di produzione, di mobilità. Essa porta all'elaborazione di un'ecologia ambientale.

Allo stesso modo, l'uomo fa violenza alla natura umana. Le ragioni sono molteplici, ma due sono essenziali: lo sguardo che l'uomo ha su se stesso è incompleto e i suoi stili di vita sono patogeni per la sua interiorità. Egli si riduce ai suoi soli aspetti biologici e psicologici. La conseguenza è che ignora la sua componente spirituale, quel respiro interiore che lo abita. Come, allora, in questa situazione, rispettare e

prenderci cura della nostra vita interiore? La sfida che oggi abbiamo di fronte è duplice: allargare la nostra visione della natura umana ed essere maggiormente attenti alla nostra ecologia interiore.

Queste poche righe avranno adempiuto il loro compito se tu vi avrai trovato il gusto di nascere alla tua natura spirituale, dei punti di forza per prenderti cura della tua interiorità e il desiderio di stare meglio, pienamente.