



Cura di sé come spiritualità della vita quotidiana

di Giuseppe Laiti

Il tema evoca l'intersecarsi di una duplice istanza: mostrare, da un lato, che la vita dello spirito, la vita spirituale, non abita in spazi "a parte", lontani dalle incombenze e dagli imprevisti che la vita propone tutti i giorni, e, dall'altro, che il quotidiano non è fatalmente scontata routine che spinge verso pause di evasione per poter essere "sopportato". Profondità di ispirazione e quotidianità dell'esistenza sono chiamate a coniugarsi insieme per la struttura storica, spirituale-somatica della persona umana. La categoria di *stile di vita* come trasparenza della persona nei gesti dei propri compiti quotidiani, potrebbe essere quella che raccoglie e sintetizza questa istanza¹.

Lo svolgimento del tema, qui appena allo stato di abbozzo, contiene quattro momenti: il contesto attuale del tema, l'analisi dei suoi elementi (schizzo fenomenologico), la sua lettura cristiana, una figura di spiritualità cristiana del quotidiano.

¹ Prendo questo spunto da E. SALMANN, *Presenza di Spirito. Il cristianesimo come gesto e pensiero*, Padova 2000, 7-20. L'autore parla di *stile* come quel modo di vivere, essere e operare, che sintetizza la piena assunzione dei propri compiti e al tempo stesso la non piena identificazione con essi. È l'arte di dare impronta personale ai propri gesti ed azioni, tramite competenza e disponibilità, con il senso del limite e il gusto del valore, con adesione alla storia e riserva escatologica. È insieme etica ed estetica, che tiene insieme, senza appiattirle, le differenti dimensioni del reale.

1. Spiritualità del quotidiano oggi

L'attenzione e la cura del quotidiano sono oggi urgenza riconosciuta, sia a livello socio-culturale, sia ecclesiale.

a) Il tramonto di credibilità di proposte o soluzioni universali, attraverso un criterio organizzatore delle risorse attorno a cui tutto gira, il tramonto tragico delle ideologie totalitarie, ha condotto ad affezionarsi all'immediato, a ciò che è sentito e vissuto dal soggetto, al privato. Esso emerge come "riserva" da cui ciascuno può ripartire per ridisegnare un habitat, un piccolo mondo, gestibile e significativo². Da parte sua, il privato, per salvaguardarsi dalla pressione delle macrostrutture economiche e istituzionali che appaiono necessarie alla vita, si dichiara irrilevante agli effetti del pubblico, della macroorganizzazione (che funzionerebbe per criteri propri, ad es. la legge di mercato). Tuttavia anche della macroorganizzazione è auspicabile, per quanto possibile, una utilizzazione secondo criteri del tutto privati (supermercato, internet).

Ciò che è pubblico, "politico", non appare meritevole di passione e impegno, ciò che è privato si dichiara, per mettersi al riparo da interferenze, appunto privato, senza pretese sul pubblico, ininfluente.

Ne deriva uno spaesamento della persona, esposta alla frustrazione poiché in ciò che davvero determina le condizioni della vita non può seriamente influire (il sistema macroeconomico-politico appare sovrastante), e ciò di cui può disporre, il privato, non ha rilevanza. La vita appare in debito di spazio, ricerca luoghi di significato, di rilevanza, capaci di produrre riconoscimento, stima, efficacia e, forse, anche impulsi correttivi per la macroorganizzazione, per il "politico". Prendono forma e attrattiva luoghi e incontri a finalità "spirituale", ricostituente, terapeutica, *luoghi dello spirito*.

Noi apparteniamo ad un mondo in rapido cambiamento. Nessuno può sensatamente supporre di viverci da insediato, in riparo sicuro. La scelta possibile è tra nomadismo e pellegrinaggio. Il nomade e il pellegrino fanno la

² Per questo aspetto attingo a diversi lavori di A. RIZZI, *Terra, paese dell'uomo. Spiritualità del quotidiano*, Bergamo 1983, part. 53-57 e, dello stesso autore, *Il segreto del tempo. Meditazioni su tempo, festa e preghiera*, Torino 1993; *Parola di Dio e vita quotidiana*, Torino 1998, 30-33.

stessa strada, non si distinguono per garanzie particolari. È l'atteggiamento interiore che fa la differenza: il pellegrino ritrova di continuo la direzione, perché ha meta; il nomade si abbandona al movimento del pendolare. La ricerca di spiritualità del quotidiano gioca qui un ruolo determinante.

b) A livello ecclesiale-ecclesiologico si può riscontrare analogo processo. Dopo il riconoscimento della insufficienza del modello istituzionale-giuridico di chiesa e l'attrattiva del modello-ideale comunione, sull'onda del concilio Vaticano secondo, si fa strada la ricerca di modi di vivere l'essere chiesa, per dare corpo a un vissuto di chiesa (chiesa in un luogo), dentro i quadri normali della vita, segnati sostanzialmente dal lavoro e dagli affetti. Anche l'impegno per la missione, l'apostolato, tende a tradursi nel costruire situazioni ove la fede possa dirsi nella comunicazione quotidiana, nella rete delle relazioni, nei gesti del vivere di tutti i giorni. Non si tratta necessariamente di una ritirata nel privato, ma del tentativo di individuare un punto di rigenerazione del tessuto ecclesiale che sia alla portata di tutti³. L'attuazione di questa ricerca è esposta ad ambiguità, tuttavia non si può negarne il significato. Si va da tentativi a organizzazione leggera, ove si vorrebbe che regola fosse finalmente la spontaneità, ad altri ove si pensa di assicurare il livello alto, non ovvio e monotono, dell'incontrarsi, attraverso un metodo nuovo, efficace, che diventa una seconda appartenenza (si oscilla tra la spontaneità di tutti a quella del carismatico assunta come norma)⁴.

³ L'istanza di rigenerare il tessuto cristiano delle stesse comunità ecclesiali, nei paesi di antica tradizione cristiana è affermata da Giovanni Paolo II nella esortazione apostolica postsinodale *Christifideles Laici*, n. 34 (EV 11, 1748). *Dare quotidianità all'esperienza cristiana* è slogan-guida di un interessante contributo di D. STORANI e P. TESSAROLO, sotto il titolo indicativo *Dal progetto al quotidiano*, in D. STORANI e U. GIBERTI, *Da nomadi a pellegrini. Diventare adulti nella fede*, Roma 2000, 35-55.

⁴ La stessa CEI, *Comunicare il vangelo in un mondo che cambia*, n. 21 (Roma 2001), riconosce la bontà dell'intuizione della «necessità di esperienze di vita, personali e comunitarie, fortemente ancorate al vangelo, per dare un avvenire alla trasmissione della fede in un mondo in forte cambiamento». Per un insieme ordinato di spunti suggestivi in proposito si può vedere L. ALICI, *Con le lanterne accese. Il tempo delle scelte difficili*, Roma 1999.

2. Spiritualità e quotidiano (schizzo fenomenologico)

Spiritualità e quotidiano vengono qui assunte come categorie interpretative del vissuto, come vie di approccio ai ritmi comuni della vita. È sotto questa prospettiva che ne cerchiamo una descrizione approssimativa, prossima al vissuto, alla figura dell'esistenza.

a) *Spiritualità*⁵. Per quanto materialista possa essere, ogni tempo ha un suo spirito. Esso traspare, si dichiara nel modo con il quale stiamo di fronte alla vita, reagiamo alle situazioni che la vita presenta. Non viviamo soltanto di fatti (cercati o subiti), ma "sentiamo" dentro di essi (o ci aspettiamo di sentire); in qualche modo ci sperimentiamo. Anche il vivere per frammenti, senza esigenza di coerenza, è un modo di stare nella vita, non va da sé. È un'estetica, un sentire, assunto più o meno consapevolmente come chiave per capirsi, per sentirsi bene (o meno).

Concentrazione sul soggetto (sul come ci si sente, sul come poter sentirsi bene), abitudine alla multipolarità, alla complessità (al poter attingere a più agenzie indifferentemente, supermercato e internet), apprezzamento dell'immeditato, dell'oggi, (senza lunga memoria verso il passato e senza proiezioni profonde verso il futuro), appaiono tratti ampiamente diffusi e condivisi oggi, tali da apparire come costitutivi ed espressivi dello spirito del nostro tempo, che ha i suoi tempi dello spirito, ossia le manifestazioni, le vie e gli strumenti per alimentarlo⁶.

⁵ Per non lasciare sospesa nel vuoto la categoria di spiritualità occorre sottintendere una antropologia che non riduca la persona umana alla tensione sensibilità-razionalità, ma che faccia attenzione alla capacità di creatività, di anticipazione di cui l'uomo dispone, alla sua condizione strutturale paradossale per la quale, nella sua condizionatezza e finitezza, ciascuno è in grado di una autodeterminazione incondizionata. La persona non soltanto sente e organizza, pianifica, ma anche intuisce un sogno di identità per riferimento a valori, a portatori di valori che risultano credibili. Forse occorre anche, pedagogicamente, ricordare che, trattandosi della dimensione più profonda, la dimensione spirituale è, a livello immediato, quella meno appariscente e che più chiede cura. Per un agile approccio al tema, cfr. A. BERTULETTI, L.E. BOLIS, C. STERCAL, *L'idea di spiritualità*, Milano 1999.

⁶ Eco e discernimento di questi aspetti del nostro mondo si trovano negli orientamenti pastorali CEI per il primo decennio del 2000, *Comunicare il Vangelo in un mondo che cambia*, n. 36-43.

Quando lo spirito del tempo diventa consapevole di sé, rende conto delle sue ragioni e prospettive, allora diventa *spiritualità*, prospettiva consapevole di vita. Prima di ogni valutazione occorre conoscere e capire, perché la spiritualità cristiana non può formularsi che in dialogo simpatico-critico con lo spirito del tempo. La fede cristiana abita la storia, la cultura. Il quotidiano può essere buon terreno di dialogo critico tra lo spirito del nostro tempo e la spiritualità cristiana. Se la sensibilità del nostro tempo si concentra sull'oggi, non è meno vero che la spiritualità cristiana è spiritualità dell'incarnazione.

b) *Il quotidiano*. Il quotidiano è l'esperienza più prossima della vita, è la figura della nostra vita in quanto essa si presenta a noi come interferenza, incrocio, di due tratti caratterizzanti: il predeterminato e l'imprevisto.

Il predeterminato, il prestabilito, è il volto del "dovere" di ogni giorno. Il quotidiano è il tempo della nostra vita in quanto già occupato, sia dalle ovvie necessità della vita, come il mangiare e il dormire, sia dagli impegni assunti, il lavoro quotidiano. Ogni giorno si presenta fin dal mattino con il suo volto definito, talora fin troppo carico.

L'imprevisto, il non programmabile, è legato alla nostra apertura che è insieme creatività-recettività e vulnerabilità. Siamo disponibili e insieme precari, fallibili. Siamo aperti alla scoperta, all'invenzione, all'incontro felice, e anche esposti alla ferita, alla debolezza, alla sconfitta.

Questi due tratti del quotidiano possono indurre monotonia, talora sensazione di esproprio (mi tocca), o anche ansia, preoccupazione di trovarsi spiazzati dall'imprevisto.

Entro queste due sponde del quotidiano ciascuno elabora il suo personale modo di assumerlo, di reagirvi. Tale modo emerge nella qualità delle relazioni, nella articolazione tra competenze (attitudini affinate, rese atte a) e disponibilità che ciascuno intesse o ricerca (interesse per l'altro come valore non strumentalizzabile, come la risorsa più ricca e delicata della vita). La competenza toglie la disponibilità dall'idealismo, le dà contenuti effettivi, spendibili; la disponibilità dà ispirazione, direzione alle competenze, che altrimenti diventano strumentali, con il rischio di piegarsi al solo tornaconto.

Proprio il modo personale di inserirsi nella traccia della vita di ogni giorno, tramite la qualità delle relazioni, l'articolazione di competenza e disponibilità, è il luogo e la via che consente a una spiritualità di innervare il quotidiano ed è anche il luogo che lascia trasparire una spiritualità e la via della sua comunicazione. È questa modalità personale la risorsa in grado di rigenerare il tessuto quotidiano rispetto al logoramento indotto dal dovuto e dall'imprevisto. Tale risorsa è in grado di conferire a ciò che è dovuto il pregio della fedeltà e all'imprevisto quello della fiducia, dell'affidamento.

3. Elementi per una spiritualità cristiana del quotidiano (cenni)

a) *Fondamento e orizzonte* di riferimento di ogni forma di spiritualità cristiana è la concreta singolarità di Gesù Signore⁷. L'universalità della fede cristiana non è quella di un principio astratto, applicabile a tutte le latitudini, ma quella di una ricchezza singolare, concreta, inesauribile. La "signoria" di Gesù emerge nella concretezza dei tempi e dei luoghi quotidiani, in ciò che è iniziato in Galilea e si è compiuto in Giudea (cfr. At 10,37-39), nei giorni di Nazaret e nei luoghi del ministero pubblico di Gesù, nella qualità delle relazioni instaurate, riconosciute come luogo del proporsi e del compiersi del Regno di Dio.

b) *Spazio concreto* della spiritualità cristiana è l'*intervallo* che è la chiesa. I discepoli di Gesù risorto vivono il loro tempo, la storia, come intervallo tra la risurrezione del Signore, la pasqua, e il suo ritorno, la parusia (At 1,11; 1Ts 4,16; 2Ts 1,7; 1Cor 11,26; Ap 22,17-20). Questo spazio non è vuoto, puro provvisorio che attende di essere superato, ma è il tempo, l'intervallo dello Spirito inaugurato dalla pentecoste (At 2, 1-11. Si ricordi che secondo il racconto degli Atti l'effusione dello Spirito scandisce il cammino della chiesa, At 4,31; 8,17; 10,44-48; 13,1-3; 19,5-6). È lo Spirito effuso che mantiene la chiesa riferita

⁷ Per questa parte si può vedere A. BARBI, *Ripartire da Gesù: per una spiritualità della vita quotidiana*, «Credere oggi», n. 117 (2000/3) 25-35.

al Signore, capace di mettere a frutto la sua novità nella storia.

c) *Criterio della spiritualità cristiana* è, di conseguenza, non la fuga dalla storia, né la sua indifferente assunzione, ma l'apprendere a situarsi nella sua figura quotidiana rompendo con il mondo a favore del mondo, ossia non accettando né l'omologazione, né il rifiuto, ma elaborando all'interno di esso e per esso, nella trama delle relazioni, la novità della Parola come parabola del Regno. Appartiene al cristiano non lasciarsi determinare dall'ambiente religioso, sociale, culturale nel quale si trova, né la pretesa di sostituirlo con un altro già pronto, ma rimettere in movimento il mondo per la novità della parola di Gesù Signore, fino a che esso possa godere della fecondità della Parola, appunto diventarne parabola, modo di vivere che, sia pure parzialmente, per momenti successivi e aspetti diversi, ne dice la ricchezza, la promotività. Nella storia la Parola si può dire realmente solo come parabola, mentre la Parola custodisce il senso e la direzione di ogni parabola. Si tratta di riconoscere il carattere "mondano" della fede cristiana, ossia che il suo luogo è la concreta figura dell'esistenza umana⁸.

d) *Una esemplificazione suggestiva* di spiritualità cristiana nei ritmi dei tempi quotidiani può venirci dall'esperienza monastica antica (in origine il monachesimo è laico!)⁹. Uno degli elementi strutturanti la giornata del monaco è proprio l'attenzione ai significati dei tempi della giornata, resi liturgia, celebrazione che li tiene in evidenza. Ogni

⁸ Si può qui rifarsi a due celebri pagine, lontane nel tempo, ma anche per questo evocative della coscienza mondana della chiesa, *A Diogneto* 5-6 (intorno al 180) e *Gaudium et Spes* 1 (ultimo documento promulgato dal Concilio Vaticano II, il 7. XII. 1965, come *Costituzione pastorale sulla chiesa nel mondo contemporaneo*).

⁹ Sul rapporto tra significato dei tempi della giornata e Liturgia delle Ore cfr. A. GRILLO, *Tempo e preghiera*, Bologna 2000, 88-96. Rimandando ai lavori di Rizzi (v. nota 1); l'autore mostra come la polarità quotidiana di mattino-sera, con l'assunzione di responsabilità e di consegna di sé che essa sollecita, fa da presupposto e riceve completezza nel significato della preghiera di lode del mattino e di vespero la sera.

giorno ha il tempo del preparare/prepararsi, dell'iniziare, del perseverare, del concludere, dell'affidare ciò che non siamo stati in grado di concludere o non è in nostro potere farlo. Entro questi tempi del giorno dell'uomo il Regno di Dio si affaccia: Dio, il Padre di Gesù Cristo, è colui che ha predisposto, si è predisposto per noi (l'ora di meditazione il "Mattutino"), inizia per primo (Lodi), si fa compagno e sostegno (Ora media), assicura la non vanità, la fruttuosità del lavoro dell'uomo, il suo poter divenire compiuto (Vespero), dà compiutezza purificando, perdonando e accogliendo (Compieta).

Una forma adeguata di spiritualità cristiana deve sempre essere in grado di dire come il luogo di Dio, il luogo nel quale è dato di incontrarlo secondo verità, è Gesù Cristo, per l'intervallo che il suo Spirito scava in noi e nell'emergere, come conseguenza, dei significati della vita quotidiana, dei tempi e luoghi dei giorni dell'uomo.

4. Una figura di spiritualità cristiana del quotidiano

Per non restare vago, un disegno, una proposta di spiritualità cristiana, deve poter enunciare alcune concrete condizioni che la rendono effettivamente assumibile e, al tempo stesso, ne mostrano i tratti di fondo. Senza pretesa di esaustività, ne enuncio quattro.

a) *La cura dell'intervallo creativo dello Spirito.* Il luogo della chiesa, tempo dello Spirito tra la risurrezione del Signore e il suo ritorno, è chiamato a diventare spazio interiore e comunicativo. Tra ciò che ogni giorno ci raggiunge come già fisso o imprevisto, lo Spirito scava dentro di noi, nella nostra personale libertà, un intervallo, uno spazio che ci consente di plasmare reazioni e azioni, sentimenti e modalità operative partendo dalla memoria del Vangelo in noi, dalla memoria delle testimonianze che esso ha suscitato e ci hanno raggiunto. Tra pressioni dall'esterno e urgenza delle pulsioni dall'interno, siamo nella condizione di elaborare la nostra posizione, atteggiamenti e azioni, grazie a ciò che il Vangelo suggerisce in noi. La modalità relazionale che impostiamo, sia all'interno del dovere, sia dell'imprevisto, ci esprime creativamente (ossia per elaborazione dall'interno, nello spazio creativo della nostra li-

bertà, grazie alla memoria di Gesù, accolto come valore di riferimento irrinunciabile), e dice una buona notizia per l'altro. Da parte sua, questa comunicazione divenuta reciproca, può essere aiuto, apertura comune all'intervallo dello Spirito, può divenire grazia che ci è dato di riconoscere ed esercitare¹⁰.

b) *La cura della bellezza della vita tramite l'agape*¹¹. Il positivo della vita, ciò che l'attrae, il bello, è ciò che la muove. Esso è salvaguardato dall'agape, dall'amore che accoglie e dona gratuitamente¹². Senza agape, ogni bellezza, ogni attrattiva, si smarrisce perché viene ricoperta dall'ambiguità. Senza agape infatti la bellezza rischia di divenire seduzione per catturare o svendita per attirare, per avere in cambio appoggio. La parabola compiuta del regno di Dio che è Gesù Signore mostra che proprio il desiderio di salvaguardare il positivo, ciò che rende attraente la vita, rende irrinunciabile l'agape, l'essere accoglienti e disponibili, senza svendita di se stessi e senza rifiuti. A questo abilita la paternità di Dio che Gesù esprime e permette di accogliere.

c) *La cura del tempo quotidiano come storia di salvezza*. Il tempo reale non è quello cronologico, è l'organizzazione che noi diamo al tempo, il tempo che riconosciamo come tempo che altri hanno per noi e quello di cui noi disponiamo per gli altri, con gli altri. Per che cosa, per chi, c'è tempo nei tempi delle nostre giornate? Sappiamo ricono-

¹⁰ La cura quotidiana dell'intervallo dello Spirito può far apprezzare la preghiera come atto della persona, l'atto, coraggioso e paziente, dell'esporsi alla gratuità del Signore, al suo essere per noi come se stesso, nella sua Parola e nei suoi segni, nella trasformazione in memoria spirituale del nostro vissuto, in percezione di come egli ci sia stato presente come riconosciuto o ignoto, o dimenticato o anche rifiutato.

¹¹ Sul tema è d'obbligo il rimando alla lettera pastorale del card. CARLO M. MARTINI, *Quale bellezza salverà il mondo?*, Milano 1999, ove l'intrinseca connessione tra bellezza e agape viene raccontata attraverso la narrazione pasquale, da cui la chiesa apprende continuamente l'attrattiva della riconciliazione e il profumo della gratuità di un servizio effettivamente liberante.

¹² Il gratis non è ciò che è senza ragione! È piuttosto ciò che ha dalla sua una sovrabbondanza di ragioni non strumentali. È ciò che è lì per noi in maniera incondizionata, e come sorgente e custodia della vita.

scere i tempi che ci vengono accordati, come attenzioni, disponibilità per noi? Quali sono i tempi del nostro coinvolgerci? Nel nostro modo di fare spazio (all'esterno e dentro di noi), noi decidiamo chi e che cosa abita il tempo quotidiano: non solo quali persone, ma anche quali aspetti, quali ragioni, quali intenzioni. Così decidiamo se nel nostro tempo di ogni giorno cose e persone vengono recuperate alla giustizia del regno, al loro giusto posto, secondo il loro valore presso Dio, il Padre di Gesù Cristo.

d) *La cura degli spazi della vita come terra santa.* Gli spazi (dell'abitare, del lavoro, dello spostarsi, ...) non sono solo luoghi geografici, ma opportunità di incontro, di ospitalità. Si tratta di assumere il "per noi" (gli spazi a noi riservati o che ci riserviamo), come condizione del "per gli altri" e lo spazio degli altri come ricchezza, provocazione, interpellanza del nostro spazio quotidianamente abitato.

Tempi e spazi, che sono la cornice del quotidiano, quando custodiscono gli intervalli dello Spirito, la condizione della bellezza, possono essere riconosciuti come storia di salvezza e terra santa, non per mistificazione, ma per autenticità, per la veracità del vissuto¹³.

Così nei tempi e luoghi di ogni giorno, in ogni giorno, nella concretezza dei suoi tempi e luoghi (non negli idealismi o nell'intimismo emozionale), noi viviamo in forza di ciò a cui diamo apprezzamento e diveniamo secondo ciò che apprezziamo, in simpatia critica con il nostro tempo, con le sue suggestioni evocative di possibilità e anche di equivoci e di fragilità. Attraverso la spiritualità cristiana del quotidiano, grazie allo Spirito di Gesù Signore, evangelizziamo lo spirito del nostro tempo. Il quotidiano non è ridotto a "privato" insignificante per la vita del mondo, ma è risorsa, laboratorio e segnale di disponibilità capaci di distogliere il "pubblico", l'istituzione, dalla tentazione di pretendersi "dio" (giustificata in se stessa e da se stessa), o di rincorrere gli interessi e le tendenze immediate per avere consenso. Il quotidiano evangelizzato può ricor-

¹³ Per il tempo come evento di relazione e la cura dello spazio come ecologia del quotidiano, cfr. gli spunti efficaci di L. MANICARDI, *Il tempo e il cristiano*, Meditazioni 96, Bose 2000, part. 7-14.

dare al pubblico il profumo della dignità e del rispetto della persona e il pubblico che ascolta può dare aiuto al quotidiano perché non si riduca al privato dell'evasione, ricordandogli la serietà dei tempi lunghi e dei rapporti complessi¹⁴. Per l'edificazione di una umanità di persone, istituzione e singolarità possono trovare conciliazione. Il volto spirituale del quotidiano è in grado di esserne segno, piccola parabola che indica la Parola.

¹⁴ Si può pensare qui all'esperienza e all'immagine del *gruppo-rete* (famiglia, famiglie, gruppo ecclesiale), nel quale le relazioni si allacciano e intrecciano oltre i tempi e i luoghi della vita del gruppo, che tuttavia fa da riferimento, dà spazio comunicativo ove tutti gli stimoli che ci raggiungono vengono riascoltati e messi a contatto con ciò che riconosciamo essere l'ispirazione di fondo, la Parola della vita. È un gruppo che non lega, non è totalizzante, ma custodisce valore e attiva responsabilità. Poiché custodisce valore, lo sa anche far riconoscere ovunque esso si affaccia, fa scoprire altre occasioni e luoghi di crescita, e, al tempo stesso, aiuta a non abdicare mai alla propria responsabilità, a mantenere la propria vita nella veracità.