

## Tornare a se stessi per riprendersi la vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Ci sono piccoli libri che sono grandi tesori. E siccome nulla succede a caso, ecco che un piccolo, singolare libro, mi giunge in dono perché, leggendolo, qualcuno che mi vuole molto bene ha pensato potesse essermi prezioso. Il titolo potrebbe meritare un'enciclopedia: "Il cammino dell'uomo" (Ed. Qiqajon, Comunità di Bose, 2004). E invece è un libriccino minuscolo, che parte lentamente e riesce a dire verità essenziali che toccano il cuore. E' il libro del ritorno, della "teshuvà", del ritorno a se stessi. Un uomo autentico contribuisce alla trasformazione del mondo - di questo mondo - solo attraverso la propria trasformazione. E' il libro della nostalgia, parola che non viene mai nominata ma che contiene quel "dolore del ritorno" che ci porta, o ci incoraggia, a ritornare profondamente a noi stessi, perché questo significa raggiungere, e sentire profondamente, il proprio destino. Anche l'uomo che si è smarrito nel caos dell'egoismo può ritornare a sé, rinnovandosi. Ritrovando finalmente aria limpida e cieli blu anche dentro al cuore, dopo tanti miasmi metropolitani. Tornare a se stessi non come fine ultimo, puro orgoglio altrimenti, ma come mezzo per essere poi compiutamente noi stessi nel mondo. "Dove sei, ora? Dove sei, rispetto al cammino unico che è la tua vita portata a compimento?". Dispersi a noi stessi, confusi - basti guardare molti dei nostri adolescenti, narcotizzati da droghe per non sentire il dolore di essersi perduti, scoprendosi soli - è questo cammino di senso e compiutezza che dovremmo ritrovare. Lo dico in senso esistenziale, non confessionale. "E se hai agito male? Non ci ripensare. Adesso fai il bene".

L'autore è Martin Buber, uno studioso singolare, perché riesce a dire in parole quotidiane messaggi che toccano le domande ultime che ognuno di noi si pone. Quest'uomo grande e semplice nasce a Vienna, nel 1879. E' un ebreo chassidico, che appartiene quindi a una precisa tradizione religiosa e culturale. Studioso di gran rango, e al tempo stesso con un inusuale senso delle piccole cose della vita, di cui riesce a cogliere il valore anche per la crescita spirituale, muore vecchissimo a Gerusalemme, "sazio di giorni". Bellissima e commovente espressione, così profondamente pacificata e misteriosa per la gran parte di noi, affamati di vita e mai saziati. Straziati dalla morte di chi abbiamo profondamente amato, perché ci sembra non ci sia stato mai abbastanza tempo per stare insieme. Inquieti a rincorrere obiettivi esteriori che mai ci appagano. Oppure delusi e intristiti in un quotidiano ripetitivo che ci tedia il cuore. Ecco: per chi sia ancora alla ricerca di un senso ultimo del proprio esistere, oltre i piccoli o grandi risultati esteriori, "Il cammino dell'uomo" è una piccola perla da meditazione. Un libro da tenere sul comodino per leggerne una pagina, un piccolo spunto che nella quiete della sera ci porti dalla frenesia del giorno a una pausa interiore di silenzio e di ascolto di sé. Quando tutto tace, e finalmente si distilla per noi il valore acquietante della notte.

Scriva Buber: "Bisogna cominciare da se stessi, ma non finire con se stessi. Prendersi come punto di partenza, ma non come mèta. Conoscersi, ma non preoccuparsi di sé". Perché alleggeriti dalla preoccupazione di sé possiamo portare un po' più di bene, di positività, di tenerezza in questo mondo straziato dalla violenza, soprattutto verso i bambini, verso le persone più deboli, verso gli animali, verso la natura. Stupratori di vita, e non solo di donne o bambini. E, ancora, dice Buber: "Nessun incontro - con una persona o una cosa - che facciamo nel corso

della nostra vita è privo di un significato segreto. Gli uomini con i quali viviamo o che incrociamo in ogni momento, gli animali che ci aiutano nel lavoro, il terreno che coltiviamo, i prodotti della natura che trasformiamo, tutto racchiude un'essenza spirituale che ha bisogno di noi per raggiungere la sua forma perfetta, il suo compimento. Se non teniamo conto di questa essenza spirituale inviata sul nostro cammino, se – trascurando di stabilire un rapporto autentico con gli esseri e le piccole cose alla cui vita siamo tenuti a partecipare come essi partecipano alla nostra – pensiamo solo agli scopi che noi ci prefiggiamo, allora anche noi ci lasciamo sfuggire l'esistenza autentica, compiuta (...). La più alta cultura dell'anima resta arida e sterile, a meno che da questi piccoli incontri, a cui noi diamo ciò che spetta, non sgorgi, giorno dopo giorno, un'acqua di vita che irriga l'anima".

E' bello ritrovare in culture e religioni diverse il senso della sommessa musica del mondo che ci parla attraverso le piccole cose, qui, dove siamo, perché il tesoro del compimento è nascosto dove ci si trova. Il cammino si snoda (anche) tra i narcisi, le primule e le viole sbocciate da poco in giardino, e le rondini che tornano, e il verde entusiasta dell'erba, lieta ai primi raggi caldi del sole. Attraverso la riflessione silenziosa e la meditazione che nutrono la nostra fame di senso più profonda. E si rincuora nel sorriso del bambino, nato nella casa accanto, che è dolce coccolare, nella bellezza della sua piccola luce, dono prezioso da far sbocciare con cura. Chissà se tornando piano piano a noi stessi riusciremo a dare un senso compiuto alla nostra presenza nel mondo. Fino a chiudere gli occhi pacificati, davvero sazi di giorni, con il sorriso acquietato di chi, guardando indietro, vede ora netto e limpido il cammino.