

## 2. Avere cura di sé



### 2.1. La seconda nascita

Istintivamente siamo portati a collegare la cura agli altri: oggetto della cura, pensiamo, sono gli altri, per definizione! Non vi è dubbio che sia così, ma deve essere chiaro che noi per primi abbiamo bisogno necessariamente di prenderci cura di noi stessi.

Avere cura di sé non è il narcisismo gretto di chi pensa *“a posto io, a posto tutti!”*, per cui il benessere proprio e, al massimo, dei

propri cari, concepiti non come famiglia ma come clan, è l'obiettivo della vita (e spiacenti... ma nemmeno troppo, per gli esclusi!).

Avere cura di sé non è nemmeno il lusso di chi si può permettere finezze spirituali. *“Eh padre, sarebbe bello avere cura dell'anima, ma chi ne ha il tempo?”*.

Avere cura di sé è irrinunciabile. Significa in ultima istanza avere cura della sorgente divina presente in ogni essere umano: l'anima.

Già Platone racconta così l'esortazione di Socrate ai suoi concittadini:

*«Ottimo uomo, dal momento che sei ateniese, cittadino della Città più grande e più famosa per sapienza e potenza, non ti vergogni di occuparti delle ricchezze per guadagnarne il più possibile e*

*della fama e dell'onore, e invece non ti occupi e non ti dai pensiero della saggezza, della verità e della tua anima, in modo che diventi il più possibile buona? ‘ (...) Infatti, io vado intorno facendo nient'altro se non cercare di persuadere voi, e più giovani e più vecchi, che non dei corpi dovete prendervi cura, né delle ricchezze né di alcun'altra cosa prima e con maggiore impegno che dell'anima in modo che diventi buona il più possibile (...)».* (Platone, *Apologia di Socrate*).

Avere cura di sé è necessario insomma per vivere e non morire, invece, un po' alla volta, giorno dopo giorno.

La questione fondamentale della cura di sé è la risposta alla vocazione di Dio: diventare chi sono, cioè la persona unica e irripetibile che Dio ha chiamato all'essere. Questo non è automatico, può anche non accadere mai. Hitler non era Hitler nel progetto di Dio che lo ha chiamato all'essere; Dio aveva in mente una persona che Hitler però non è mai diventata. E' nato insomma una volta sola, fisicamente, nella carne. C'è infatti una prima nascita, quando veniamo alla luce, e c'è una seconda nascita che Gesù presenta a Nicodemo: la nascita nello Spirito. Non è stato un automatismo innato che ha fatto sì che quel ragazzino di Pontecurone diventasse Don Orione: non avesse avuto la *cura di sé*, Luigi non sarebbe mai diventato la persona che Dio lo chiamava a diventare: San Luigi Orione.

## 2.2. Dal Vangelo di Giovanni (3, 1-21)

Vi era tra i farisei un uomo di nome Nicodemo, uno dei capi dei Giudei. Costui andò da Gesù, di notte, e gli disse: «Rabbi, sappiamo che sei venuto da Dio come maestro; nessuno infatti può compiere questi segni che tu compi, se Dio non è con lui».

Gli rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, **se uno non nasce dall'alto, non può vedere il regno di Dio**». Gli disse



Nicodemo: «Come può nascere un uomo quando è vecchio? Può forse entrare una seconda volta nel grembo di sua madre e rinascere?».

Rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, **se uno non nasce da acqua e Spirito, non può entrare nel regno di Dio.** Quello che è nato dalla carne è carne, e quello che è nato dallo Spirito è spirito. Non meravigliarti se ti ho detto: dovete nascere dall'alto. Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai da dove viene né dove va: così è chiunque è nato dallo Spirito».

Gli replicò Nicodemo: «**Come può accadere questo?**».

### *2.3. La parola del Papa: Momento straordinario di preghiera in tempo di epidemia presieduto dal Santo Padre Francesco - Sagrato della Basilica di San Pietro, venerdì 27 marzo 2020*

La tempesta<sup>1</sup> smaschera la nostra vulnerabilità e lascia scoperte quelle false e superflue sicurezze con cui abbiamo costruito le nostre agende, i nostri progetti, le nostre abitudini e priorità. Ci dimostra come abbiamo lasciato addormentato e abbandonato ciò che alimenta, sostiene e dà forza alla nostra vita e alla nostra comunità. La tempesta pone allo scoperto tutti i propositi di “imballare” e dimenticare ciò che ha nutrito l'anima dei nostri popoli; tutti quei tentativi di anestetizzare con abitudini apparentemente “salvatrici”, incapaci di fare appello alle nostre radici e di evocare la memoria dei nostri anziani, privandoci così dell'immunità necessaria per far fronte all'avversità. Con la tempesta, è caduto il trucco di quegli

---

<sup>1</sup> Papa Francesco si riferisce al momento storico che il mondo sta vivendo a causa della pandemia, commentando il brano del Vangelo di Marco 4, 35-41.



stereotipi con cui mascheravamo i nostri “ego” sempre preoccupati della propria immagine; ed è rimasta scoperta, ancora una volta, quella (benedetta) appartenenza comune alla quale non possiamo sottrarci: l'appartenenza come fratelli. (...) Il Signore ci interpella e, in mezzo alla nostra tempesta, ci invita a risvegliare e attivare la solidarietà e la speranza capaci di dare solidità, sostegno e significato a queste ore in cui tutto sembra naufragare. Il Signore si risveglia per risvegliare e ravvivare la nostra fede pasquale.



#### 2.4. Don Orione

So che qualcuno gironzola con facilità, che con facilità alcuni escono e vanno per bibite ai caffè, e di tutt'altro si occupano che di curare lo spirituale, e di tutti si occupano e di tutto si interessano, eccetto che di curare sul serio se stessi e di emendarsi e di darsi ad amare davvero il Signore: ora questo non va bene. Per carità, non mi fate sentire più tali cose! Per carità, stiamo uniti con Dio; non gli diamo disgusto, perché noi non abbiamo per noi altro che Dio (...). Ognuno pensi a sé e cerchi di emendarsi. (Lettera ai chierici, Tortona, Epifania 1908).

#### 2.5. Per la riflessione

- 1) Avere cura dell'anima viene a volte confuso con un predicazzo religioso. Sei consapevole che invece avere cura di sé, cioè della propria anima, significa diventare pienamente te stesso, mettendo a frutto i tuoi talenti e cambiando il corso della tua vita?
- 2) Che rapporto c'è tra la cura di sé e la professione che svolgi? Sei consapevole che, proprio anche per il lavoro che fai ogni giorno, la cura di sé non è un fatto privato ma un elemento fondante della tua professionalità?
- 3) **Impegno:** individua le scelte di cambiamento delle tue giornate che rendano concrete ed attuate le priorità della tua vita.

## *2.6. Preghiera finale: salmo 22*

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla;  
su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.  
Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,  
per amore del suo nome.  
Se dovessi camminare in una valle oscura,  
non temerei alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.  
Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo.  
Il mio calice trabocca.  
Felicità e grazia mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
e abiterò nella casa del Signore  
per lunghissimi anni.