

Corporeità e formazione vocazionale

Samuela Rigon*

Corpo sano e bello: esaltato ed esibito. Corpo sofferente o in declino: negato e combattuto. Corpo odiato: i disturbi del comportamento alimentare. Corpo amato: i centri di benessere aumentano. Corpo coccolato: i prodotti di bellezza attirano gli uomini quanto le donne... Non c'è che dire: il modo di sentire il proprio corpo è piuttosto variopinto.

Non fanno eccezione i giovani (o non più giovani) che entrano nelle nostre comunità religiose e nei seminari. Anche loro hanno una sensibilità diversa riguardo alla corporeità, dove diversa non significa peggiore o migliore, ma semplicemente diversa. La formazione dovrà tenerne conto, «fare un passo indietro» e concentrare un po' della sua attenzione alla relazione che la futura suora/prete ha con il proprio corpo, visto che non solo continuerà ad averlo ma che, in prospettiva vocazionale, il corpo è luogo della vocazione perché esso è il luogo dell'umanità che Dio ha scelto per incontrarci. Abitare la nostra umanità significa sempre abitare il nostro corpo, che si dà come corporeità sessuata affidata alla nostra libertà e responsabilità. Insomma, avere un corpo, quel corpo, sessuato al maschile o al femminile, e il modo di sentire tutto questo non è irrilevante neanche per la suora o per un prete¹.

Un corpo da abitare: che vuol dire?

È nell'esperienza di tutti il fatto che il corpo è il nostro modo di esistere nella storia. Senza il corpo non esisteremmo o se avessimo un corpo da marziani non esisteremmo secondo la forma dei terrestri. Il corpo da umani ci permette di espletare funzioni e azioni propriamente umane come mangiare, lavorare, relazionarci e amare... Di più, la forma che il mio modo di vivere prenderà (il mio tipo di identità globale), dipenderà anche dal tipo di corpo che madre natura mi ha dato (nascere sani piuttosto che malati, o brutti piuttosto che belli fa la sua differenza). Per questo si dice che vivere la condizione umana è vivere la corporeità.

* Psicologa, Assisi. Docente all'Istituto Superiore per Formatori.

Eppure, dire «io sono il mio corpo» ci suona riduttivo, come lo è se mi riconoscessi solo perché «io ho un corpo». Meglio sarebbe dire: «vivere la condizione umana è vivere la mia corporeità», ossia porre l'attenzione sul rapporto che andiamo, via via, costruendo fra il nostro Io globale e il nostro corpo. Determinante, per l'esito anche vocazionale (oltre che personale e relazionale), sarà il modo di sentire il proprio corpo, il particolare tipo di relazione (interiore, psichica, affettiva, immaginativa) con la nostra corporeità, un rapporto a volte più armonico e sereno, altre volte più conflittuale e faticoso. Per questo si dice che il nostro è un corpo da abitare.

➤ Il primo passo è sentirsi sufficientemente a proprio agio con se stessi, a partire dalla propria immagine fisica. È attraverso il nostro corpo che noi ci rendiamo concretamente presenti agli altri e con loro ci relazioniamo. Volerlo cambiare è come voler cambiare il nostro modo di renderci presenti agli altri. Sentirsi a proprio agio con il corpo è senza ma e senza se: non è l'esito di una qualche trasformazione apportata al corpo stesso, ma l'accettazione di un dato di fatto. Il corpo (e quindi tutto quanto è connesso alla dimensione della fisicità) ci è dato, non è scelto, così come non scegliamo la famiglia o il luogo o l'epoca in cui nascere. Non è un dato scontato lo star bene nel proprio corpo, e molto spesso è necessario un cammino di riconciliazione con questo dato di fatto. Talvolta manca anche un'adeguata e corretta conoscenza dei ritmi biologici e vitali che regolano il nostro fisico e che presiedono al suo funzionamento e questo anche nelle giovani generazioni.

➤ Nella misura in cui accettiamo il nostro corpo, impariamo ad ascoltarlo. Il corpo accettato è un corpo che incomincia a parlare del nostro Io globale e diventiamo consapevoli quanto sia intrecciato con il nostro Io che lavora, ama, prega..., specialmente quando si ammala, è stanco o resiste. Quando ho qualche disturbo fisico, allora dico «io sono ammalato», e non «il mio corpo è ammalato» perché quel disturbo va ad influenzare in modo più o meno rilevante le mie scelte, il mio umore, le mie azioni, la mia giornata e i miei programmi. E anche viceversa: un malessere spirituale o morale facilmente influenza il nostro corpo e talvolta si scarica su di esso, così come un benessere interiore ci fa prendere una certa postura, un certo sorriso, un certo tono di voce. Si può allora dire che il nostro corpo parla nel senso che è capace di manifestare il nostro vissuto interiore: se una persona è triste, arrabbiata, felice, nervosa, sofferente, gioiosa, depressa o quant'altro, questo suo stato interiore si manifesta e si esprime negli atteggiamenti del suo corpo e nelle espressioni del suo volto, nel modo di camminare o di stare seduti. La rabbia attanaglia lo stomaco o fa sentire mal di testa, la rigidità di carattere si può manifestare in rigidità posturale o problemi osteoarticolari. La gioia distende il volto e il piacere di un incontro in amicizia fa passare la stanchezza fisica accumulata.

La cura adeguata del nostro corpo ha, qui, il suo significato più profondo: cura del corpo affinché il corpo parli e continui a parlare della nostra interiorità ed è proprio qui che la cura è tutt'altro che culto del corpo.

Corpo e identità globale

Il rapporto fra corpo e identità personale fin qui impostato si sviluppa in modo molto più articolato, perché l'identità personale si gioca su più «livelli» e con ognuno di essi la corporeità si intreccia in modo diverso e sempre più umanizzante ed eloquente.

Il livello fisiologico ci dice che abbiamo un corpo con i suoi bisogni, quello sociale-relazionale ci descrive persone in relazione, quello razionale-spirituale si riferisce alla nostra capacità di valutare, di cogliere il significato di quanto viviamo e di aprirci consapevolmente ai valori e alla vita spirituale. Questi tre livelli sono sempre presenti e attivi, ma a definire il nostro Io globale è il rapporto tra di loro: spetta alla nostra libertà decidere a quale livello dare il primato per trainare l'intero apparato psichico.

➤ *A livello fisiologico*, per l'identità di sé in esso implicata, è molto importante il rapporto che la persona costruisce con le informazioni emesse dal suo corpo, anche sessualmente differenziato in maschile/ femminile. Di questo «sentire il proprio corpo», nella forma di sensazioni, reazioni istintuali, impulsi e stimolazioni fisiologiche, bisogni basilari, la persona non è direttamente responsabile, in quanto il funzionamento dell'organismo risponde a delle leggi biologiche; ella però è responsabile di ciò che fa di queste informazioni. Infatti, viverle bene non significa né reprimerle né automaticamente soddisfarle, ma sentirsi in grado di esercitare anche su di esse la forza della scelta e della responsabilità. E considerando che le immagini si annidano nel nostro mondo psichico, non lamentiamoci se i sogni - notturni o diurni - pullulano di immagini e storie erotiche quando in modo indiscriminato guardiamo di tutto. Libertà interiore e vigilanza vanno a braccetto. In questo livello fisiologico appartiene anche la consapevolezza di essere dotati di ben 5 sensi e del loro potere conoscitivo, dato che sono proprio loro ad essere la porta del conoscere: le riflessioni, le valutazioni, le decisioni che manifestano il nostro rapporto con la realtà, con la vita, con i valori, hanno come punto di partenza le esperienze sensoriali, ciò che sentiamo attraverso i sensi (cioè il nostro corpo), ciò che vediamo, tocchiamo, odiamo, udiamo, gustiamo... Il problema nasce quando da questo livello facciamo dipendere la nostra identità totale, nel qual caso facciamo dipendere la nostra vitalità da un corpo prestante o dal gran numero e varietà di sensazioni provate e possibili.

➤ *A livello sociale-relazionale*, anche il corpo contribuisce a parlare di noi come esseri che hanno bisogno di essere accettati e riconosciuti, di interagire e comunicare, di ricevere e di offrire cure e aiuto. A questo livello il corpo esprime la vocazione dell'uomo e della donna alla reciprocità, cioè all'amore e al mutuo dono di sé e ci dice che la vita è frutto dell'incontro e della relazione: qui, la stessa genialità, oltre che richiamo di corpi, dice ricerca di comunione e intimità. Questo linguaggio relazionale del corpo, oggi andrebbe recuperato. La nostra cultura occidentale, un po' narcisista e ipersessualizzata, sembra aver smarrito la capacità di decifrare la forza comunicativa del corpo a servizio della relazione e della vita: simboli, immagini, gesti ed esperienze sessuali troppo spesso precedono la relazione oppure rimangono scollati da essa. Avviene così che la sessualità, staccata dalla relazione affettiva, rimane muta e scissa dal resto della personalità.

Tutto ciò ha una forte ricaduta anche a livello della formazione religiosa; infatti uomini e donne che entrano nel cammino vocazionale hanno spesso alle spalle esperienze rilevanti a questo riguardo. A volte si tratta di esperienze significative di coinvolgimento affettivo e/o sessuale, ma purtroppo spesso si ascoltano storie faticose o dolorose di vita sessuale caotica, esperienze vissute senza il contesto vitale di una relazione autentica o segnate da forme più o meno gravi di abuso. Questo va rivisitato perché certe ferite non vengono automaticamente o magicamente risanate dal passare del tempo e nemmeno smettono di sanguinare per il semplice fatto di essere state negate o isolate dal resto della personalità. Certi vissuti vanno rielaborati e liberati in un percorso di guarigione umana che si lasci illuminare e sanare dalla potenza dello Spirito.

➤ *Al livello razionale-spirituale* - quello dove la persona può decidere responsabilmente quale orientamento dare alla sua vita - la nostra corporeità fa -per così dire- il suo ingresso trionfale (come il corpo di Francesco d'Assisi o di altri mistici testimonia in un modo del tutto speciale): smette di essere solo dato fisico per diventare corpo donato, corpo non scelto ma ricevuto in dono, il corpo che è affidato alla nostra libertà. È il corpo che ci è dato come compito, come realtà da completare, da realizzare, una realtà affidata alle nostre mani e da vivere con responsabilità e impegno. Non si tratta, quindi, solo di sentire il nostro corpo e lasciarlo parlare ma viverlo come corpo umano, e come luogo in cui viviamo perfino la nostra vocazione cristiana, come corpo donato, attraverso il sudore, il lavoro, la fatica quotidiani.

In definitiva, il corpo è un buon informatore di cosa sia l'esistenza umana, e come lo viviamo ci rivela qualcosa di come viviamo la nostra esistenza globale, anche come preti o suore. Non a caso nel messaggio biblico il termine ebraico che designa il corpo (*basar*) indica l'essere umano in quanto tale, in tutte le sue relazioni.

L'esempio del mangiare

Il fatto stesso che per vivere abbiamo bisogno di cibarci, di qualcosa – dunque - che ci viene fornito dall'esterno perché non frutto nostro ma degli alberi o della terra, dice che noi non possiamo bastare a noi stessi, che non possiamo darci la vita ma solo riceverla da una relazione. Basterebbe raccogliere questa informazione per smontare le nostre pretese di onnipotenza, anche in versione spirituale. Di più, la relazione che abbiamo con il cibo richiama tutta una gamma di relazioni sia con l'altro umano sia con l'ambiente. È significativo che le problematiche riconducibili all'area dei disturbi del comportamento alimentare (come ad esempio l'anoressia e la bulimia) siano intimamente collegate a difficoltà psicologiche e relazionali, in particolare con le relazioni fondamentali, come le figure genitoriali e riguardino il rapporto faticoso o doloroso che la persona ha con l'esistenza in genere. Quasi sempre i problemi del comportamento alimentare sono connessi al rifiuto delle relazioni e della vita. Anche il corpo che si sviluppa e che poi declina rivela il limite che ci costituisce come esseri umani, ma anche annuncia la meta della nostra vita che è l'eternità e la riconciliazione finale con Dio.

Corpo mortificato o corpo esaltato

Se nel passato (non troppo passato) della vita religiosa prevaleva l'orientamento di coprire il corpo con le sue impudicizie e mortificarlo in quanto peso all'anima, oggi non si può risolvere la questione semplicemente con uno sguardo più disinvolto ed impudico ad esso, sia nel linguaggio che negli atteggiamenti, come se fosse miracolosamente diventato le ali dell'anima. Non è questione di liberarsi più o meno dai tabù o dai pudori. È questione di «avere cura» del corpo cioè di considerare dove collochiamo la dimensione corporale nel nostro progetto più globale di identità, come coniughiamo il fatto di essere maschio ed essere prete, essere femmina ed essere suora.

Il corpo, in prima battuta, ci parla del nostro livello fisiologico e quindi il culto del corpo ci fa crescere solo in quel livello. Avere cura del corpo è di più, perché l'identità personale unitaria (essere donna-suora, uomo-prete) incomincia a forgiarsi già a partire dalle informazioni emanate dalla corporeità, le quali non parlano solo di corporeità ma «tracimano» e parlano del modo in cui ci relazioniamo agli altri e persino del modo di vivere la nostra risposta a Dio. Il corpo femminile, poi, né è la prova inconfutabile.

Non è tempo perso chiedersi in che modo trattiamo il nostro corpo, come viviamo la malattia e la fatica, come il nostro corpo partecipa alla preghiera, al nostro ministero, al modo di entrare in contatto con gli altri. E così, comprenderemo anche, senza estremismi, che cosa significa che l'obbedienza a Dio passa attraverso l'obbedienza al nostro corpo.

Con occhi di donna: lo specifico del femminile

È vero, molti tratti sono presenti sia nell'uomo che nella donna con diverse sfumature; nella realtà non esistono *la* donna e *l'uomo* in senso astratto, ma donne e uomini concreti con il proprio volto, storia, personalità; alcuni tratti caratteristici del maschile/femminile vengono anche appresi culturalmente.

C'è però una differenza inconfutabile. È la diversità nel corpo, una diversità biologica; ma siccome il corpo parla della identità globale, è una diversità portatrice anche di specificità.

Solo una donna può partorire un figlio, che lo faccia o no. È il suo corpo che nei mesi di gestazione fa spazio ad una nuova vita. Questo fare spazio all'altro, dal dato biologico si espande agli altri livelli dell'esistenza, da quello biologico a quello sociale-razionale e a quello razionale- spirituale: si evolve nel valore dell'accoglienza, nella capacità spontanea di creare spazi non artificiali che permettono all'altro di sentirsi accolto, capito e considerato; per il cristiano è la Chiesa stessa quale spazio di accoglienza.

La gestazione mette la donna nello stato d'animo di vivere l'attesa guardando al futuro, di fidarsi della vita che sente pulsare in sé senza vederla. Il femminile evoca, quindi, la capacità di vedere oltre, guardando al futuro con tenace fiducia. L'unione privilegiata con la propria creatura, che continua anche nei primi tempi, la rende spontaneamente capace di tenere insieme, unificare, cercare e costruire unità (a livello familiare, sociale, politico, ecclesiale, ecumenico....).

Il dolore fisico del ciclo mestruale e del parto le permettono di avere uno sguardo spontaneamente più benigno della sofferenza perché il suo stesso corpo le dà la prova che il dolore non ha l'ultima parola.

La capacità di essere madre (al di là di diventarlo biologicamente o meno) si associa - già a livello corporeo - con la capacità di intuire; nessuno come la madre riesce ad intuire il pianto del suo bimbo e a captarne il messaggio. È un pianto di fame o di coccole? È di paura o di dolore fisico? È segno di salute o di malattia? È del femminile la intuizione e attenzione ai particolari, al concreto, a quanto si dice senza parlare, ai

messaggi che non fanno rumore, alla realtà profonda che va al di là delle apparenze. Il tutto non perché la donna lo ha imparato ma perché lei è così.

La madre regge e resiste più saldamente e fortemente del padre: lui si stanca prima se il figlio piange troppo a lungo e più velocemente lo passa alla madre per calmarlo, la quale riesce a farlo perché sa «a pelle» intuire e prendersi cura. E anche il figlio si calma prima, perché il petto di un uomo non è così accogliente come quello di una donna. La donna sa «stare con», anche quando materialmente non si può fare nulla; stare, senza sentirsi in obbligo di dover passare alla fase successiva del riscatto per legittimare la validità di questa sua presenza (il che è spesso frainteso dai maschi, clero incluso, come licenza a trattare la suora - spesso non la si chiama neanche con il suo nome! – con aria di superiorità “la mia «suorina» dell’asilo!” salvo, poi, non considerare il fatto che se non ci fosse quella «suorina» il parroco si sarebbe già perso in un bicchier d’acqua).

ⁱ Il tema del corpo nella nostra rivista: Y. Ledure, *Dio e il corpo. Per una rifondazione antropologica*, in vol. IV (2007), pp. 122-134; P. Magna e A. Pazzagli, *La crisi dell’età di mezzo: il periodo della menopausa nella donna*, in vol. IV (2007), pp. 162-173; M. R. Gonzales Casas, *Diventare maschio e femmina*, in V (2008), pp. 147-158. S. Rigon, *Discernimento vocazionale e indagine dell’area sessuale*, in VI (2009), pp. 300-307.