

RIASSUNTO

L. MORTARI AVER CURA DI SÉ RAFFAELLO CORTINA MILANO 2019

L'opera *Aver cura di sé* di Luigina Mortari si configura come una riflessione filosofica profonda sul significato dell'esistenza umana, ponendo al centro il tema della cura come pratica fondamentale per vivere in modo autentico e consapevole. L'autrice si muove lungo un percorso che intreccia filosofia, pedagogia ed etica, con l'obiettivo di comprendere come l'essere umano possa costruire una relazione significativa con se stesso. La "cura di sé" non viene proposta come un semplice atteggiamento psicologico o come una forma di benessere individuale, ma come una vera e propria pratica esistenziale, necessaria per orientare la propria vita verso il bene.

Fin dalle prime riflessioni, Mortari sottolinea come la condizione umana sia caratterizzata da una fragilità originaria. L'essere umano, infatti, non è dato una volta per tutte, ma è un essere in divenire, che deve continuamente costruirsi attraverso le proprie scelte. Questa precarietà ontologica rende necessaria la cura: prendersi cura di sé significa assumersi la responsabilità della propria esistenza, evitando di vivere in modo superficiale o passivo. In questo senso, la cura si configura come un lavoro continuo su di sé, che richiede attenzione, impegno e consapevolezza.

Uno degli aspetti centrali del pensiero di Mortari è l'idea che la vita buona non sia qualcosa di spontaneo o immediato. Al contrario, essa richiede un esercizio costante di riflessione e discernimento. L'autrice insiste sul fatto che vivere bene non significa semplicemente soddisfare i propri desideri, ma saper distinguere ciò che è realmente buono per sé da ciò che è solo apparentemente desiderabile. Questo implica un processo di conoscenza di sé, che diventa una condizione indispensabile per orientare la propria esistenza.

La conoscenza di sé, tuttavia, non è un'operazione semplice. Mortari evidenzia come spesso gli individui vivano in una condizione di dispersione, dominati da stimoli esterni, abitudini e modelli imposti dalla società. In questo stato, l'individuo perde il contatto con la propria interiorità e rischia di vivere una vita inautentica. La cura di sé diventa allora un percorso di ritorno a sé stessi, un movimento che richiede silenzio, ascolto e capacità di introspezione. È necessario imparare a fermarsi, a riflettere, a interrogarsi sul senso delle proprie azioni e delle proprie scelte.

Un elemento fondamentale della cura di sé è l'attenzione. Mortari attribuisce grande importanza a questa capacità, intesa come disposizione a rivolgere uno sguardo consapevole e vigile alla propria esperienza. L'attenzione permette di cogliere ciò che accade dentro di noi, di riconoscere emozioni, pensieri e desideri, e di valutarli criticamente. Senza attenzione, la vita scorre in modo automatico,

priva di profondità. L'attenzione, invece, apre lo spazio della riflessione e rende possibile un'esistenza più consapevole.

Accanto all'attenzione, l'autrice sottolinea il ruolo del pensiero riflessivo. Pensare non è semplicemente elaborare informazioni, ma interrogarsi sul senso delle cose, mettere in discussione le proprie convinzioni, cercare la verità. Il pensiero riflessivo è uno strumento essenziale per la cura di sé, perché consente di orientare le proprie scelte in modo consapevole. Mortari invita a coltivare un pensiero lento, capace di approfondire e di andare oltre la superficie delle cose, in contrasto con la velocità e la superficialità della società contemporanea.

La cura di sé, nella prospettiva di Mortari, ha anche una dimensione etica. Prendersi cura di sé significa assumere un atteggiamento responsabile nei confronti della propria vita, riconoscendo che ogni scelta ha delle conseguenze. L'etica non è vista come un insieme di regole esterne, ma come una pratica interna, che nasce dalla consapevolezza e dalla riflessione. L'individuo è chiamato a costruire la propria vita come un'opera, scegliendo ciò che contribuisce al proprio bene e rifiutando ciò che lo impoverisce.

In questo contesto, la libertà assume un significato particolare. Non si tratta di una libertà intesa come assenza di vincoli o possibilità di fare qualsiasi cosa, ma come capacità di scegliere in modo consapevole e responsabile. La vera libertà, secondo Mortari, è quella che nasce dalla conoscenza di sé e dalla capacità di orientare la propria vita verso il bene. Senza questa consapevolezza, la libertà rischia di trasformarsi in arbitrio o in conformismo.

Un altro tema centrale dell'opera è il rapporto tra cura di sé e relazione con gli altri. Mortari sottolinea che la cura di sé non è un processo solitario o egoistico. Al contrario, essa è profondamente intrecciata con la dimensione relazionale. L'essere umano è un essere-in-relazione, e la sua identità si costruisce anche attraverso il rapporto con gli altri. Prendersi cura di sé significa anche sviluppare la capacità di entrare in relazione in modo autentico, rispettoso e responsabile.

L'autrice evidenzia come la relazione con l'altro possa diventare uno spazio privilegiato di conoscenza di sé. Nell'incontro con l'altro, infatti, emergono aspetti della nostra personalità che altrimenti rimarrebbero nascosti. La relazione diventa così uno specchio, che ci permette di vedere noi stessi in modo più chiaro. Tuttavia, perché questo avvenga, è necessario che la relazione sia autentica, fondata sull'ascolto e sul rispetto reciproco.

La cura di sé implica anche un lavoro sulle emozioni. Mortari riconosce l'importanza della dimensione emotiva nella vita umana, sottolineando che le emozioni non devono essere né negate né subite passivamente, ma comprese e integrate. La cura di sé richiede la capacità di riconoscere le proprie emozioni, di dar loro un nome, di comprenderne il significato. Questo processo permette di evitare che le emozioni diventino distruttive e di trasformarle in una risorsa per la crescita personale.

Un aspetto particolarmente interessante del pensiero di Mortari è l'attenzione alla pratica. La cura di sé non è solo un'idea teorica, ma una pratica concreta, che deve essere esercitata quotidianamente. L'autrice suggerisce alcune pratiche che possono favorire questo processo, come la scrittura riflessiva, il dialogo interiore, il silenzio e la meditazione. Queste pratiche aiutano a sviluppare la consapevolezza e a mantenere viva l'attenzione su di sé.

La scrittura, in particolare, viene vista come uno strumento potente per la cura di sé. Scrivere permette di dare forma ai propri pensieri, di chiarire le proprie emozioni, di riflettere sulla propria esperienza. Attraverso la scrittura, l'individuo può costruire un dialogo con se stesso, che diventa uno spazio di elaborazione e di crescita.

Mortari dedica anche una riflessione critica alla società contemporanea, evidenziando come essa spesso ostacoli la cura di sé. Il ritmo frenetico della vita, la pressione sociale, la centralità del successo e dell'apparenza contribuiscono a creare una condizione di superficialità e dispersione. In questo contesto, la cura di sé diventa una pratica controcorrente, un modo per resistere alle logiche dominanti e per recuperare un rapporto autentico con se stessi.

L'autrice invita a recuperare il valore della lentezza e della profondità. Solo rallentando è possibile ascoltare se stessi, riflettere e prendersi cura della propria interiorità. La lentezza diventa così una condizione necessaria per la cura di sé, perché permette di sottrarsi alla superficialità e di entrare in contatto con ciò che è essenziale.

Un altro elemento importante è il concetto di formazione di sé. Mortari vede la vita come un processo formativo continuo, in cui l'individuo è chiamato a costruire se stesso attraverso le proprie scelte. La cura di sé diventa quindi un processo educativo, che dura per tutta la vita. Non si tratta di raggiungere uno stato definitivo, ma di mantenere un atteggiamento di apertura e di ricerca.

In questo senso, l'autrice propone una visione dinamica dell'identità. L'identità non è qualcosa di fisso, ma si costruisce nel tempo, attraverso l'esperienza e la riflessione. La cura di sé consiste anche nel prendersi cura di questo processo, orientandolo in modo consapevole.

Infine, Mortari sottolinea che la cura di sé è una necessità, non un lusso. In una società che spesso privilegia l'efficienza e la produttività, prendersi cura di sé può apparire come qualcosa di secondario o superfluo. Al contrario, l'autrice mostra come la cura di sé sia fondamentale per vivere una vita piena e significativa. Senza cura, la vita rischia di diventare vuota, priva di senso.

In conclusione, *Aver cura di sé* propone una visione dell'esistenza umana come un compito etico e formativo. La cura di sé emerge come una pratica essenziale per costruire una vita autentica, fondata sulla consapevolezza, sulla responsabilità e sulla relazione con gli altri. Mortari invita il lettore a intraprendere un percorso di riflessione e di pratica, per imparare a vivere in modo più attento e significativo. La sua proposta non offre soluzioni semplici o immediate, ma indica una direzione: quella di una vita vissuta con profondità, attenzione e cura.

PUNTI ESSENZIALI :

1. La cura di sé come fondamento dell'esistenza

- La cura di sé non è un'attività accessoria, ma una **condizione fondamentale per vivere bene**.
- È un lavoro continuo di formazione interiore.
- Significa assumersi la responsabilità della propria vita.

2. Conoscenza di sé

- Il primo passo della cura è **conoscersi davvero**.
- L'essere umano deve imparare a riconoscere:
 - emozioni
 - desideri
 - fragilità
 - valori profondi
- Senza conoscenza di sé si vive in modo automatico e superficiale.

3. Attenzione e consapevolezza

- La cura richiede **attenzione costante alla propria esperienza**.
- L'attenzione permette di non vivere "in automatico".
- È la base della consapevolezza interiore.

4. Etica della vita quotidiana

- La cura di sé è una forma di **etica concreta**, non teorica.

- Ogni scelta quotidiana ha valore etico.
 - Vivere bene significa scegliere ciò che è davvero bene per sé.
-

5. Libertà come responsabilità

- La vera libertà non è fare ciò che si vuole.
 - È la capacità di scegliere in modo consapevole.
 - Libertà = responsabilità verso la propria vita.
-

6. Relazione tra sé e gli altri

- La cura di sé non è egoismo.
 - È strettamente legata alla relazione con gli altri.
 - Solo chi si prende cura di sé può prendersi cura dell'altro in modo autentico.
-

7. Importanza del pensiero riflessivo

- Pensare significa interrogarsi sul senso della vita.
 - Il pensiero deve essere:
 - profondo
 - lento
 - critico
 - Serve a evitare superficialità e automatismi.
-

8. Critica alla società contemporanea

- La società moderna favorisce:
 - velocità
 - distrazione
 - superficialità
 - Questo ostacola la cura di sé.
 - La cura diventa una forma di resistenza culturale.
-

9. Emozioni e interiorità

- Le emozioni sono centrali nella vita umana.
 - Non vanno né repressé né subite.
 - Devono essere comprese e integrate.
-

10. Pratiche della cura

Mortari indica pratiche concrete come:

- scrittura riflessiva
- silenzio
- ascolto interiore
- meditazione
- dialogo autentico

Queste pratiche aiutano a sviluppare consapevolezza.

11. Formazione continua della persona

- L'identità non è fissa.
- L'essere umano è un **processo in costruzione continua**.
- La cura di sé è una forma di auto-formazione permanente.

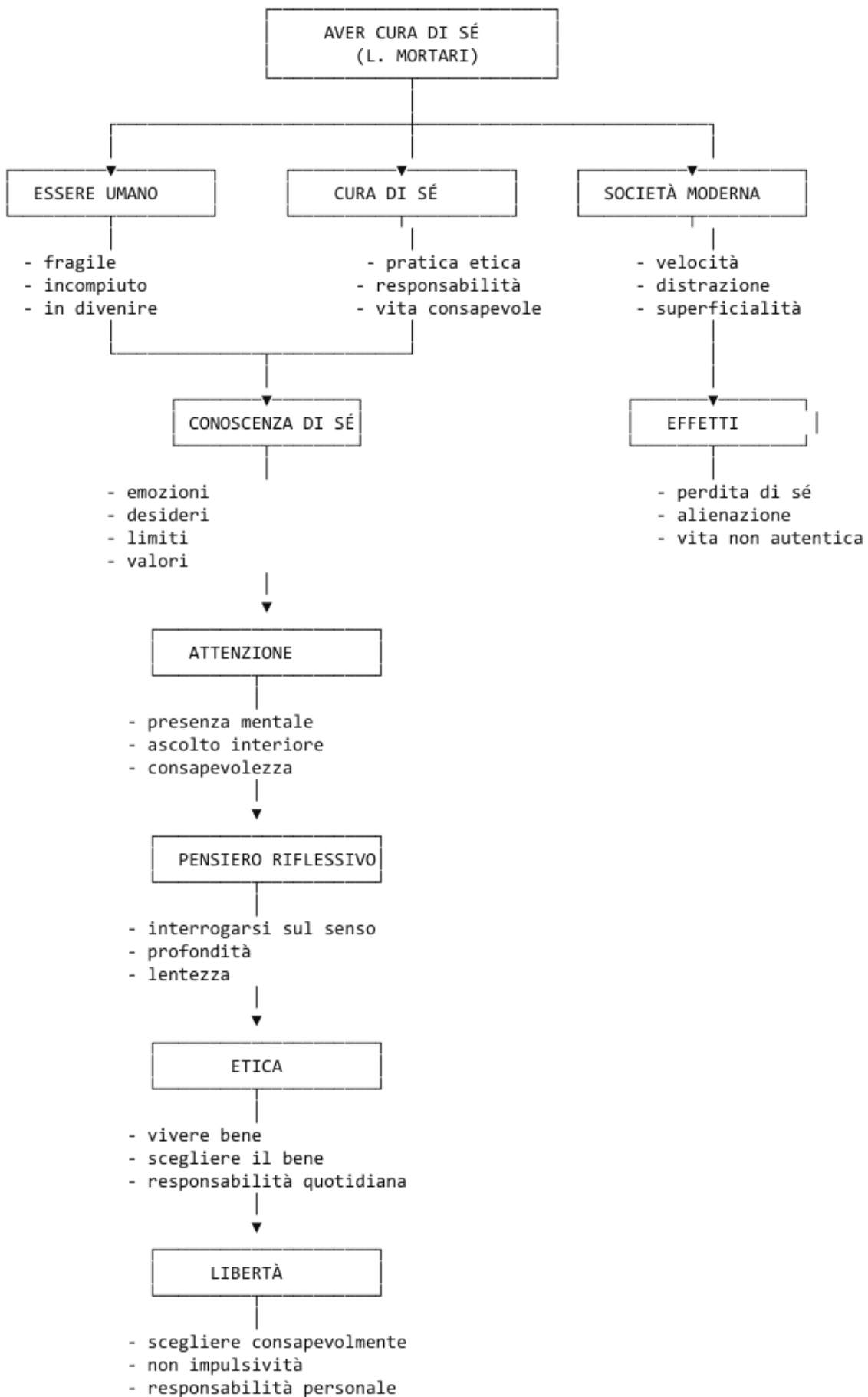
12. Cura come stile di vita

- La cura non è un gesto occasionale.
- È un **modo di abitare la vita**.
- Significa vivere con attenzione, presenza e responsabilità.

Idea centrale complessiva

La tesi fondamentale dell'autrice è che **la vita buona nasce dalla cura consapevole di sé, intesa come pratica etica, riflessiva e quotidiana che permette all'essere umano di diventare davvero ciò che è.**

MAPPA CONCETTUALE





RELAZIONE CON GLI ALTRI



- cura di sé ↔ cura dell'altro
- relazione autentica
- rispetto e ascolto



PRATICHE DELLA CURA



- scrittura riflessiva
- silenzio
- meditazione
- dialogo interiore



IDEA FINALE



- La vita buona nasce dalla cura consapevole di sé
- processo continuo di formazione e responsabilità