



Monza, 21 novembre 2018

Prof. Giovanni Cesare Pagazzi

«Lazzaro, vieni fuori!» (Gv 11,43). Il dovere di camminare e il potere che solo Cristo può dare

Testo di riferimento con adattamenti e integrazioni

La costellazione dimenticata: sforzo, ripetizione, abitudine.

Giovanni Cesare Pagazzi

Nel *Libro di Giosuè*, Mosè è appena morto, Giosuè ha preso il suo posto e il popolo si trova sulla riva del Giordano tanto che basterebbe attraversarlo per essere nella Terra promessa. Dio, nel rammentare che mantiene la parola, conferma a Giosuè che quella è la terra promessa ai padri. Il Signore però poi continua, con un linguaggio strano, e invita a non avere paura, a mostrare coraggio pena la sconfitta di fronte al nemico. Non si capisce perché si debba avere paura nel ricevere un dono. Ma subito dopo si comprende che la terra non è regalata ma conquistata con una serie di battaglie, che all'inizio sono piuttosto difficoltose e poi invece diventano agilissime, facili, vinte in maniera fulminea. Ma allora la terra è un dono o una conquista? Il Libro di Giosuè scansa questa alternativa, presentando al lettore una teologia della grazia meravigliosa: essa è il dono di una conquista, di un potere che se bene usato permette di conquistare la terra. Quindi il dono è il potere di ottenere.

1. Il potere di muoversi

Questo potere di ottenere è imparentato con il primo potere che Dio ha dato agli uomini e che vediamo soprattutto nel secondo racconto della creazione dell'uomo. Comunemente si pensa che il primo potere che Dio ha dato agli uomini sia quello di pensare, di volere, di essere liberi, in realtà però è quello di muoversi. Nel cap.2 delle

pagine di *Genesi* è soltanto Dio che si muove: il movimento è solo una sua prerogativa. A un certo momento Dio prende della sabbia, costruisce una statua - il "terroso", fatto di terra - un *adam* fatto di *adamah*. Questa statua è per il momento completamente immobile e solo il dono del respiro le permette di muoversi. Il primo elementare movimento, infatti, è il respiro che, come ben sappiamo, coincide con la nostra stessa vita. La prima somiglianza tra Adamo ed Eva e Dio sta nel fatto che hanno il potere di muoversi. Su questo primo potere si costruiscono tutti gli altri: il potere di parlare, di coltivare la terra, ecc. Ciò che stupisce nell'esercizio del potere, in questo caso nel potere di muoversi, è che Adamo ed Eva sono immediatamente capaci, hanno il *savoir-faire* - il saper fare con eleganza, con agilità - e non vivono il minimo sforzo: senza sforzo parlano, senza sforzo si incontrano, senza sforzo coltivano la terra. Il primo sintomo del peccato, insieme alla paura, è che interviene lo sforzo: Eva si sforzerà nel generare, Adamo farà fatica a coltivare la terra. Dio dà la sua somiglianza a noi donandoci il potere, e il primo è quello di muoversi.

Noi abbiamo del potere un'immagine negativa, ma esso è la radice di tutto. Ciascuno di noi è il risultato di tutti i suoi poteri (pensare, parlare, ecc.) che sono lo sviluppo dell'originario potere di muoversi. Lo sviluppo intellettuale del

bambino è sempre connesso ad uno sviluppo psico-motorio. Noi perciò assomigliamo a Dio innanzitutto perché abbiamo questo potere di muoverci. Contrariamente a quanto affermano alcune filosofie, Dio non è immutabile, immobile e la Scrittura ripete continuamente che Dio si muove, cambia. Dio è sì immutabile non però nel senso che non si muove ma che è fedele. Per essere fedeli a qualcuno bisogna cambiare e cambiare non è altro che un muoversi.

Vediamo ora, riprendendo il filo del nostro discorso, come il potere di muoversi sia la radice di tutto.

2. Movimenti, motivi ed emozioni

Ripetiamolo, il primo potere dato da Dio ad Adamo non è quello di parlare, ma di muoversi, rendendo l'immobile statua di terra a immagine dell'unico che da sempre si muove. Dio infatti non è come gli statici idoli delle genti (*Sal* 115; *Is* 40,18-20; *Ger* 10,3-5; *Sap* 13,15-17), ma parla, plasma con le mani la terra, soffia, pianta alberi (*Gen* 1-2), cammina in mezzo al suo popolo (*Es* 34,9). Dall'originario movimento del respiro, insufflato da Dio, nascono e si sviluppano tutte le altre attività tipicamente umane: lavorare nel giardino di Eden, parlare dando nome agli animali, incontrare la donna, uscire dalla casa del padre e della madre (*Gen* 2). Anche da un punto di vista semplicemente antropologico si può affermare con certezza che le differenze specifiche che distinguono l'uomo da qualsiasi altra forma di vita riposano sulla singolarità del suo potere motorio: camminare su due piedi in posizione eretta; nessun altro vivente ha la motilità agile e precisa delle mani umane; nessun altro può muovere in modo così complesso faccia, bocca, lingua, gola da emettere un numero così alto e articolato di suoni, permettendo la parola. Si potrebbe dire che l'uomo è uomo perché, come nessun altro vivente, assomiglia a colui che da sempre e per sempre ha il potere di muoversi.

L'intreccio originario e indissolubile tra movimento vitale del corpo e coscienza è custodito in modo alquanto significativo dalla lingua che frequentemente esprime l'esperienza affettiva attraverso il lessico del movimento: i moti dell'anima, le e-mozioni, la com-mozione, l'at-trazione, la se-duzione, il trasporto affettivo, le pulsioni, la re-pulsione, (cioè qualcosa che "spinge"); le più o meno consapevoli ri-mozioni di ricordi dolorosi. [...] Non solo l'aspetto passionale/passivo della coscienza, ma anche quello libero e attivo è indicato grazie a movimenti: la coscienza si decide per un *motivo*,

reagisce ad una *motivazione* che pro-muove l'azione. "Cosa ti *spinge* ad agire così?", "Per quale *motivo* continui a vivere?", "Qual è il *movente*?", "Prendi una posizione!". Azioni tipicamente umane come "at-tendere", "prestare at-tenzione", "in-tendere" (nel senso di "ascoltare", "capire" e "avere intenzione di..") e perfino l'ambivalente "pre-tendere", non si verificherebbero senza il movimento del "tendere". Insomma: nessuno *muoverebbe* un dito senza un motivo, cioè "qualcosa che *muove*"! D'altro canto nessuno si lascerebbe *motivare* se fosse incapace di muoversi. Ci si lascia motivare nella misura e secondo la qualità in cui si è mobili. Anche l'interesse e la cura nei riguardi di qualcuno può esprimersi in domande circa il movimento: "Come *va*?", "Come *stai*?". E che dire del gioioso di-*vertirsi* e dell'impegnativo con-*vertirsi*, esperienze segnate dal verbo *vertere*, cioè "girare", "voltare"? Così pure lo stile globale e l'atteggiamento morale di un individuo sono indicati dalla postura, dal *portamento* e dal com-*portamento*, vale a dire la qualità di *portare-sé-con-gli altri e con le cose*. Chi "sa stare in piedi con le proprie gambe", o è "piegato dalla sofferenza", ovvero "curvo davanti ai potenti", oppure "con la schiena dritta". Chi è "teso", o "disteso". Si può essere "sciolti", "disinvolti", oppure "bloccati", "ingessati", "svelti" o "lenti" a fare e pensare. Ci sono persone "equilibrate" o "squilibrare", vale a dire più o meno dotate di "equilibrio" il quale è sempre un fattore motorio. Perfino le esperienze prettamente intellettuali sono rese in termini di moto: *seguire* un *corso* universitario, intraprendere un per-*corso* di studio, come fosse una *corsa*. La serissima parola "metodo" significa "durante" o "dopo il cammino". Ogni forma di *progresso*, manco a dirlo, significa "andare avanti", e qualsiasi tipo di *progetto* è "gettare avanti". Che dire poi della difficile arte di "educare" che indica smuovere qualcuno fino a "tirarlo fuori"?

3. Comincia a correre!

La fede come pratica del primo potere dato ad Adamo è argomento del cap.12 della *Lettera agli Ebrei*. La vita di fede è vista come una corsa al seguito di Gesù, il "pre-cursore" (*archegòs*) cioè colui che ha corso per primo e ha tagliato il traguardo (*Eb* 12,2)¹. Il credente è immaginato come un atleta sulla linea di partenza, all'interno

¹ L'originaria sfumatura "motoria" di *archegòs* è sottolineata in A. VANHOYE, *La fede nell'Epistola agli Ebrei*, "Parola Spirito e Vita" n. 17 (1988), pp. 220-240, p. 237.

di uno stadio dai cui spalti i "martiri"/"testimoni" fanno il tifo (Eb 12,1). Non si tratta di una corsa breve, poiché richiede "resistenza" allo sforzo prolungato (Eb 12,1.3.4). Perciò vengono dati alcuni consigli. Il primo consiste nell'eliminare tutto ciò che ostacola il movimento, compromettendone l'efficacia e rendendolo più faticoso del necessario. L'impiccio è indicato come un "peso da deporre" (Eb 12,1). L'originale greco (*ogkon*) allude senz'altro agli indumenti (gli atleti di allora, come del resto gli odierni, correvano quasi nudi). Tuttavia, probabilmente il vocabolo ha come primo significato la "perdita di peso". Insomma: il credente è visto come uno in *sovrappeso* e quindi incapace di sopportare lo sforzo di una corsa lunga. Come correre con *meno sforzo* possibile? *Sforzandosi* di perdere peso, curando l'alimentazione e correndo progressivamente più a lungo e più veloce. Ma ciò richiede esercizio ripetuto e graduale, con tutta la fatica che esso comporta: progressi, regressioni, stasi, entusiasmo, noia, delusione, voglia di smettere, scuse inimmaginabili per aggirare lo sforzo, conferme promettenti... Il punto di partenza della corsa della fede è quindi anche l'inizio di un processo riabilitativo che, se compiuto realmente, alleggerirà lo sforzo, rendendo disinvolto, elegante ed *aggraziato* perfino il gesto atletico più esigente.

Il secondo consiglio è quello di "fissare lo sguardo su Gesù" (Eb 12,2) che ha corso per primo e ha vinto la gara. In effetti risulta insufficiente l'elementare, necessario livello della riabilitazione atletica, dato dalla perdita di sovrappeso. Anzi la potenza garantita dal ritrovato "stato di forma" espone alla presunzione di saper gestire la prolungata corsa della fede. [...] È difficile correre "al passo giusto". Andando troppo veloci si esauriscono presto le energie, arrivando esausti al momento più faticoso della gara che rimarrà inconclusa. Al contrario, correndo troppo lenti per risparmiare le forze si prolunga eccessivamente la fatica, aprendo la porta a dolori fortissimi che bloccano il corpo, facendogli mancare il traguardo, anche se distante poche centinaia di metri. Ecco allora il consiglio dell'autore della *Lettera agli Ebrei*: non perdere di vista il precursore, il battistrada, il *pacemaker* della corsa della fede. Si gestisce con profitto la propria potenza di muoversi, andando "al passo" di Gesù, incorporando il ritmo del suo gesto; non standogli davanti e nemmeno troppo lontano, ma subito dietro, dove l'apostolo Pietro è rimandato dal Signore con severità (Mc 8,33). Per gestire la forza è necessario riabilitarsi al gesto di Gesù,

esercitandosi ripetutamente a progredire alla sua andatura. Ciò consente di passare dal semplice *stato di forma* allo *stato di grazia*².

La questione è che – stando all'autore della *Lettera agli Ebrei* – chi dovrebbe raggiungere la linea di partenza e cominciare a correre non ha solo problemi di peso e gestione della potenza, ma pure dolori articolari: "Rinfrancate le mani e le ginocchia fiacche e camminate diritti coi vostri piedi, perché il piede che zoppica non abbia a storpiarsi, ma piuttosto a guarire" (Eb 12,12-13). Mani indebolite, problemi ai legamenti della ginocchia, piedi doloranti; un tale corpo è chiamato a sostenere una lunga corsa. La tentazione di rinunciare arriva subito e può mascherarsi di buon senso: perché martoriare un corpo già così provato? Ovvero s'affaccia il desiderio di scegliere un'attività più "alla portata". Ma la *Lettera* non prevede nessun altro tipo di corsa. Piuttosto, nuovamente, esige un processo di riabilitazione, stavolta diretto anzitutto al recupero della giusta postura del piede, sul quale tutto il corpo poggia. Bisogna imparare di nuovo a camminare correttamente, affinché l'arto guarisca e non assuma una posizione definitivamente sbagliata e inabilitante, insomma un *vizio* di postura. Ma ciò è impossibile senza sottomettersi allo sforzo di un prolungato, ripetuto esercizio correttivo³.

4. Sotto sforzo

Il testo della *Lettera agli Ebrei* allude chiaramente ad un'esperienza connessa al potere di muoversi, vale a dire lo *sforzo*: perdere peso, sottoporsi ad un processo riabilitativo, correre a lungo. Effettivamente il potere di muoversi si scontra ogni istante proprio con ciò che lo motiva e promuove, generando il sentimento dello sforzo, il senso della fatica. Quanto sforzo prova il bambino imparando a mettersi in piedi, raddrizzandosi una volta caduto. Quanta fatica nel calibrare la presa affinché non risulti troppo forte da rompere il giocattolo, o troppo debole da farlo cadere. Così nelle braccia dell'operaio e del contadino che sollevano un peso, o nello studente che si cimenta con un'equazione di secondo grado. Non

² Alla "grazia di Gesù" (Lc 2,52; Gv 1,14,17) il cristiano è chiamato a conformare il proprio potere di muoversi, con tutto ciò che questo comporta. Per questo, congedandosi dal proprio lettore, la Bibbia augura: "la grazia di Gesù sia con tutti" (Ap 20,21). Cfr. G.C. PAGAZZI, *Questo è il mio corpo. La grazia del Signore Gesù*, EDB, Bologna 2016.

³ La fede come allenamento disciplinato è anche il tema di 1Cor 9,5 in riferimento alla corsa e al pugilato. Così pure 1Tim 4,2.

si ha coscienza della propria forza se non *sotto sforzo*. D'altro canto non si proverebbe il sentimento dello sforzo senza l'urto di qualcosa che, opponendosi, resiste alla potenza di muoversi. Perciò il movimento è la risultante dell'eccesso di potenza sulla resistenza, generata da qualcosa fuori dal corpo o nel corpo stesso. Il tavolo resiste al mio potere di muoverlo; le mie gambe si oppongono al tentativo di correre più velocemente. Come pure ogni decisione sorge forzando le inerzie della paura di sbagliare e di non essere all'altezza, o la generica pigrizia. Se è impensabile conoscere che cos'è l'uomo prescindendo dal suo originario potere di muoversi, riecheggiante i motivi del mondo, è altrettanto inimmaginabile accostare tale potere ignorando l'esperienza dello sforzo. Non per nulla grandi pensatori, appartenenti a sensibilità filosofiche diverse, concordano nel considerarlo come luogo in cui l'uomo sperimenta se stesso e il mondo⁴. Lo sforzo è il testimone dell'indisponibilità delle cose, tanto *alla mano* quanto resistenti alla mia potenza di muovere. Il senso della fatica e lo sforzo non solo fanno cogliere il mancato accordo tra potenza e resistenza, ma altresì lo giudicano negativamente, come qualcosa di ingiusto, un fatto che non dovrebbe esserci, o avrebbe potuto non esserci. Certo, si tratta di un giudizio affettivo-corporeo, ma non per questo meno vero. Perfino le voci roboanti e retoriche che, in diversi tempi e con le più disparate intenzioni, hanno esaltato lo sforzo come assolutamente positivo ed indubitabile segno della *forza di volontà* sono costrette ad ammettere che esso è bello solo nella misura in cui è immaginato come superabile, o effettivamente superato. Il desiderio dello sforzo fine a se stesso è piuttosto segno di squilibrio che di forza. [...]L'alpinista impegnato su un difficile canale di ghiaccio del Monte Bianco è consapevole di sé come non mai, ma gode pienamente lo sforzo dell'ascesa a vetta raggiunta, parlandone col compagno di cordata o, meglio ancora, rientrato a casa, raccontandone agli amici con un tocco di fierezza. D'altro canto senza sforzo il podista non taglierebbe il traguardo, l'alpinista non salirebbe in vetta e il bambino non imparerebbe a camminare.

Lo sforzo vive quindi di uno strano mistero: da una parte appare fisiologico all'azione, soprattutto davanti ai risvolti "nuovi" che ogni atto comporta: camminare può non richiedere

sforzo alcuno, ma farlo per venti chilometri o in montagna sì. Tutto ciò che in un'azione si presenta come novità o variante richiede sforzo; sicché non predisporre ad esso significa negarsi azioni nuove e la novità (anche minima) di ogni azione. D'altra parte il sentimento che sorge dallo sforzo lo giudica *non originario* (non avrebbe dovuto esserci) e non definitivo (non ci sarà più). È proprio ciò che la Genesi esprime in forma narrativa, additando, fin dall'inizio, un conto che non torna: in principio c'era il lavoro per Adamo; solo dopo il peccato arrivarono sforzo e fatica (Gen 3,17-19). Il fatto che il sentimento giudichi lo sforzo come non originario e non definitivo indica che "in principio non era così". In questo senso, l'insegnamento biblico sullo sforzo è analogo a quello circa la paura: essa è entrata nel mondo per il peccato (Gen 3,10). Effettivamente dal suo ingresso in scena risulta perfino necessaria alla vita: "ho paura del fuoco e quindi lo maneggio con cautela". Tuttavia ci si sente davvero a casa e a proprio agio solo in situazioni al riparo dalla paura. Così lo sforzo: una volta entrato nel mondo, è fedele alleato di tante azioni; eppure è sopportabile e perfino appagante solo quando se ne presagisce il congedo.

Osservando l'esperienza dello sforzo si coglie un ulteriore aspetto interessante. Da un lato, quanto più un movimento è segnato da esso tanto meno è gradevole a chi lo compie e a chi lo guarda. Dall'altro, proprio grazie alla ripetizione dello sforzo il movimento acquista disinvoltura, divenendo *aggraziato*. Quanto sforzo nell'apprendere un passo di danza e quanto, a causa dello sforzo, esso risulta "legnoso" e impacciato. Nondimeno, se il ballerino accetta di sottomettersi ripetutamente a tale fatica, le sue movenze diverranno leggere, proprio perché non gli costeranno più alcuno sforzo. E così il bambino che impara a camminare, parlare, scrivere, solfeggiare, o l'apprendista impegnato a maneggiare un nuovo attrezzo. La disponibilità a sottoporsi allo sforzo è la condizione necessaria per raggiungere il movimento senza sforzo, dove si verifica l'accordo tra potenza e resistenza, trasformando l'ostacolo urtante e resistente in *blocco di partenza* che accende lo scatto, in *punto di appoggio* che consente lo slancio. Ciò che "in principio" non c'era, ciò che segnò la perdita dell'originario *savoir-faire* di Adamo nel giardino di Eden, diviene ora la via necessaria alla riconquista di un movimento *pieno di grazia*.

⁴ Solo qualche esempio: J.G. Fichte, M. De Birain, F. Ravaisson, M. Blondel, P. Ricoeur.

5. Abitudine

La ripetizione dello sforzo come strategia per riacquistare il *savoir-faire*, il gesto *aggraziato*, conduce a riflettere su un altro aspetto del movimento: l'abitudine. Di primo acchito la parola suscita sentimenti grigi, legati ad assuefazione, *routine*, perdita dell'entusiasmo iniziale, inerzie senza ardore. Con buona probabilità, tale comprensione dell'abitudine deriva dal giudizio severo dato dal romanticismo, tutto intento ad esaltare l'aspetto inedito, dirompente e impetuoso della vita. Nonostante il sospetto romantico (tuttora in voga più che mai, soprattutto per ciò che concerne le relazioni o qualsivoglia esperienza), l'abitudine sta riscuotendo rinnovato interesse. Si tratta comunque di un interesse antico e carsico che annovera pensatori illustri, il primo dei quali è senza dubbio Aristotele. Egli ne tratta sia nella *Metafisica* sia nell'*Etica nicomachea*, dove descrive le "virtù" etiche come risultato dell'abitudine, acquisita esercitando ripetutamente le azioni corrispondenti: *sforzandosi* di praticare più volte atti giusti, un individuo si abitua alla giustizia che diviene una sua "virtù"⁵. La parola latina *virtus* – come del resto la correlativa greca *aretè* – indica la "forza", la "potenza" ottenuta grazie all'esercizio. I due vocaboli sono sorti in ambito militare, alludendo al ripetuto addestramento, necessario ad acquisire vigore per difendersi e attaccare. Tommaso d'Aquino profitta della lezione aristotelica sull'abitudine quando – nel proprio trattato sulle virtù – descrive l'*habitus* che, insieme alla "potenza", forma la coppia di principi intrinseci a ogni azione. Infatti, l'azione nasce da una potenza, cioè dalla capacità di mutare sé e altri, di essere mutati o di resistere al mutamento. Insomma: ciascuna azione sorge dalla capacità di muovere, muoversi, lasciarsi muovere e resistere al movimento. A questo primo principio si aggiunge appunto l'*habitus*⁶. Esso è l'esito della ripetizione liberamente decisa di un'azione e consiste in una disposizione stabile, un'abitudine a compiere abilmente (*habilitas*) la medesima azione ripetuta. L'*habitus*/abitudine conferisce all'azione agilità, prontezza e destrezza. Un'azione *abituale* non è

solo l'esplicazione di una potenza – per esempio quella del bambino che traccia per la prima volta la "a" – poiché possiede la scioltezza, la disinvoltura elegante ed aggraziata del gesto di chi da anni scrive con carta e penna. L'abitudine ottenuta grazie alla ripetizione grafica della "a" crea un'*attitudine* che dona facilità allo scrivere. Certo, all'inizio i movimenti che diventeranno abituali sono sottomessi alla guida del pensiero e del volere che supportano lo sforzo di compierli: il bimbo è tutto presente a se stesso, sforzandosi di tracciare la "a" sul foglio. Successivamente la ripetizione realizza e incorpora a tal punto l'accordo tra movimento e resistenza che il bambino scrive la "a" senza nemmeno pensare. L'abitudine non allude solo al *rapporto* tra il potersi muovere e il mondo, ma ne indica la riuscita e il compimento: il movimento senza sforzo, facile, "spontaneo", con *savoir-faire*. La facilità aggraziata con cui un adulto scrive la "a", si alza e si siede, apre la porta di casa, cucina, costruisce un violino, o guida un trattore nei campi, ricorda il *savoir-faire* di Adamo e ne annuncia la sua possibile *ri-conquista*, grazie alla ripetizione dello sforzo.

La contrapposizione tra abitudini e movimenti del tutto nuovi è causata dalla disattenzione a come stanno le cose, per l'ottima ragione che non esiste alcun movimento del tutto nuovo. Infatti, perfino l'azione più insolita nasce da un terreno di gesti abituali che ne favoriscono l'inizio e lo sviluppo. Per la prima volta in vita entro in una canoa; per la prima volta uso la pagaia, sforzandomi di manovrare l'imbarcazione sul fiume. Tutto ciò risulterebbe impossibile se non fossi già *abituato* a prendere in mano qualcosa (stavolta la pagaia), a sedermi (adesso nel kayak) e a cambiare velocemente la direzione dello sguardo (ora per seguire il filo della corrente, evitando le rocce).

Gran parte del *portamento* e del *comportamento* di un individuo è data dall'insieme delle sue abitudini le quali – in quanto accordo tra potersi muovere e mondo – sono indubbiamente influenzate dalla cultura circostante, vale a dire il complesso delle abitudini sociali, il costume, l'*ethos*. D'altro canto, le abitudini di ciascuno contribuiscono alla formazione della cultura. Infatti, se le abitudini alimentari di un italiano sono fortemente influenzate dalla "dieta mediterranea", la ripetuta sperimentazione di altre cucine da parte di molti italiani ha reso ormai abituale anche il *sushi* e il *kebab*.

⁵Vedi ARISTOTELE, *Metafisica*, Bompiani, Milano 2000, 5,20. 1022 b 3-14; 5,23. 1023 a 24-25; ARISTOTELE, *Etica nicomachea*, Laterza, Bari 2005, II, I, 1-2; II, I, 4; II, II, 8.

⁶ Cfr. TOMMASO D'AQUINO, *La Somma Teologica. Traduzione e commento a cura dei Domenicani italiani. Testo critico dell'Edizione Leonina. Volume X: Le Virtù (I-II, qq. 49-70)*, Salani, Firenze 1964, I-II, q. 49, prol.

6. Riabilitazione

Il guaio è che il potere di muoversi e la sua grazia si possono perdere. Così allude anche la *Lettera agli Ebrei*: il peso è divenuto eccessivo, le mani si sono infiacchite, le ginocchia sono traballanti e i piedi zoppicano (*Eb* 12,12-13). Ciò può avvenire a causa di una malattia che impedisce o limita il movimento e, di conseguenza, il *savoir-faire*, la grazia da esso acquisita. Con linguaggio durissimo e tutto suo, la malattia rammenta che come non abbiamo la possibilità di scegliere il nostro corpo (altrimenti non l'avremmo scelto esposto ai malanni), così non siamo all'origine del nostro potere di muoverci⁷. Un gesto che prima riusciva facile e leggero, ora appare faticoso e impacciato, se non addirittura impossibile. [...] Paradossalmente la perdita di movimento può derivare anche da movimenti. La libera scelta di assumere ripetutamente una postura sbagliata crea a lungo andare un'abitudine motoria e gestuale scorretta che riduce scioltezza e agilità. Contrarre continuamente le spalle causa disturbi al collo, alle braccia e alla schiena che divengono via via incapaci della flessuosità di un tempo.

La pigrizia, evidentemente, mina la possibilità di movimento, innescando il conosciuto circolo vizioso per cui "meno ci si muove, meno ancora ci si muoverebbe". Forse è proprio la pigrizia a esibire, in negativo, il legame indisciungibile tra movimento, portamento e comportamento. Essa infatti è attribuita a chi si lascia scarsamente *motivare* dal punto di vista motorio, imprenditoriale, relazionale, intellettuale... La tradizione sapienziale di molte culture, compresa quella ebraico-cristiana, assegna alla pigrizia il nome di "vizio", termine che significa "mancanza"⁸. A ben vedere, prima di riguardare una generica diminuzione d'integrità morale, il vizio della pigrizia (e tutti gli altri) costituisce una "mancanza" di movimento. Infatti, ogni vizio ha una fondamentale componente ossessiva, data dall'attenzione a qualcosa di certamente buono, ma guardato in modo così esclusivo da rendere *fisso* l'osservatore, causandogli *fissità* e *fissazione* fino a renderlo *fissato*, incapace di muoversi in altre direzioni. I vizi tolgono agilità al portamento e al comportamento, rendendolo ridicolo e sgraziato. Certo, il denaro, il piacere del sesso e del cibo, la consapevolezza del proprio valore sono cose buone, ma possono

esser vissute non come motivi, bensì quali ostacoli al movimento. Così si diviene fissi e fissati come le immagini immobili degli idoli contro i quali si scagliano la penna acuminata di Isaia e Geremia e le parole urticanti del *Salmo* 115 e del libro della *Sapienza*.

Nell'anno del Signore 1521, probabilmente in maggio, durante l'assedio di Pamplona da parte dell'esercito francese, un cavaliere spagnolo, fin troppo consapevole del proprio valore, rimase gravemente ferito ad una gamba, a causa di un colpo di bombarda. Catturato e soccorso dai nemici, venne poi inviato al castello di famiglia, il nobile casato dei Loyola. Qui Ignazio stette tra la vita e la morte, sottoponendosi a dolorosi quanto rocamboleschi interventi chirurgici per evitare che la gamba ferita rimanesse "offesa", più corta dell'altra. Durante la convalescenza e la lenta ripresa del potere di muoversi, si diede alla lettura di una *Vita di Gesù* e raccontò biografici di santi. Le gesta del Signore e dei suoi discepoli accesero in lui il desiderio di imitarli. Aspirazione all'inizio molto instabile (proprio come la sua gamba), ma via via più sicura, tanto da trasformarsi in proposito di intraprendere un pellegrinaggio a Gerusalemme. Il lungo cammino funse da cura riabilitativa per la sua gamba ferita, alla quale, per un certo tempo, dovette comunque riservare maggiore attenzione. La ripresa della potenza motoria del corpo – iniziata nel castello di famiglia e compiuta a Gerusalemme – avvenne *di pari passo* alla riabilitazione dei *moti* dell'anima. Infatti la malattia e l'iniziale convalescenza offrirono l'occasione di intuire le direzioni giuste o sbagliate verso cui muovevano desideri, immaginazione, volontà, mente. Esistono direzioni consolanti e desolanti; alcune temporaneamente consolanti, ma dalla meta triste; altre in principio desolanti, ma dal traguardo sereno. Insomma, più la gamba guariva, grazie allo sforzo del cammino prolungato, più l'anima riacquistava agilità, tramite il discernimento e la disciplina dei propri movimenti, un tempo così ingarbugliati. Ignazio metterà a disposizione di tutti la "tabella" del proprio processo riabilitativo, grazie ad uno scritto, dal significativo titolo di *Esercizi spirituali*. Il nobile aggettivo "spirituale" non deve distrarre il lettore dall'aspro sostantivo "esercizio" che allude a fatica, sforzo, ripetizione di un movimento al fine di potenziarne la forza, conservarla o – appunto nel caso di un processo riabilitativo – riacquistarla. Il vocabolo "esercizio" fu probabilmente assunto da Ignazio dall'abito dell'addestramento militare, atto a conseguire la virtù, la forza, l'incorporazione di

⁷ La malattia come "esperienza" è oggetto del bel saggio di G. ANGELINI, *La malattia, un tempo per volere. Saggio di filosofia morale*, Vita e Pensiero, Milano 2000.

⁸ Rinvio al consistente e convincente G. CUCCI, *Il fascino del male. I vizi capitali*, AdP, Roma 2008.

movimenti potentemente esperti. La sua vicenda di soldato ferito, privato della propria potenza e abilità, rese il termine adatto a indicare quanto necessario al recupero del potere di muoversi e della sua grazia. Gli *Esercizi spirituali* sono fondamentalmente esercizi di riabilitazione alla riconquista della grazia perduta.

Di qualche secolo più antico degli *Esercizi spirituali* è il racconto del processo riabilitativo di un uomo di mezz'età, trovatosi disorientato e paralizzato, per più o meno consapevoli motivi:

Nel mezzo del cammin di nostra vita
mi ritrovai per una selva oscura
ché la diritta via era smarrita
Ah quanto a dir qual era è cosa dura
esta selva selvaggia e aspra e forte
che nel pensier rinova la paura!
Tant'è amara che poco è più morte.
[...]
Io non so ben ridir com'io v'entrai,
tant'era pien di sonno a quel punto
che la verace via abbandonai.⁹

Dante comincia il proprio capolavoro, descrivendo la vita in termini motori ("cammin", "via", "v'entrai", "verace via"). Il movimento vitale è frustrato dalla perdita di direzione. La "paura" causata dal buio blocca i passi del viandante. Ma ecco spuntare un colle toccato dal sole, le cui falde sono raggiunte a tentoni dal poeta, attraversando l'oscurità della valle. Salire sul monte e vedere l'astro, significa ritrovare l'orientamento e riprendere il cammino. Con nuova speranza, Dante ricomincia a muoversi, a salire. Ma il percorso risulta nuovamente bloccato; stavolta da tre belve: una lonza, un leone e una lupa, simboli di tre vizi capitali (quelli che rendono *fissati!*): la lussuria, la superbia, l'avarizia. Alle sue spalle sta la tenebra paralizzante della selva; davanti un ostacolo che risulta insuperabile, nonostante desiderio e buona intenzione. Proprio nel momento in cui la sinistra situazione sembra definitiva, ecco apparire Virgilio a cui Dante chiede aiuto per raggiungere il monte. Ma l'autore dell'*Eneide* risponde con ferme parole: "A te convien tenere altro viaggio" (I, I,91). Quella che Dante intuiva come via d'uscita, era in realtà una frettolosa scorciatoia verso un'ulteriore paralisi. Le tre belve che immobilizzano si vincono con movimenti ben più lunghi e faticosi. L'antico maestro "allor si mosse"; lo smarrito seguì i suoi passi (I, I,13), trasformando il blocco in *blocco*

⁹ DANTE ALIGHIERI, *La divina commedia*, a cura di N. SAPEGNO, voll. 1-3, La Nuova Italia, Firenze 1985, I, I,1-7;10-12.

di partenza. È imponente la presenza del vocabolario motorio nella *Divina commedia*, come se ne rappresentasse il filo rosso. Effettivamente, il capolavoro dantesco descrive un *processo di riabilitazione al cammino*, che vedrà in Virgilio prima e in Beatrice poi due autentici "fisioterapisti", capaci di motivare, guidare, incoraggiare, consolare, rimproverare, scuotere; disposti ad *andare al passo dell'infermo*, ma anche franchi nel *cambiare andatura* quand'è necessario.

Un percorso riabilitativo è quanto mai complesso e delicato. Necessita della reciproca fiducia di riabilitatore e riabilitato. Senza la speranza nella "curabilità" del paziente, nessun fisiatra o fisioterapista proporrebbe la cura. Irrinunciabile è anche la fiducia di chi vede diminuita la propria potenza di muoversi e la sua grazia. È basilare il presagio della riuscita e il presentimento favorevole verso la competenza del riabilitatore. Lo sforzo è avvertito non solo per l'urto di qualcosa apertamente opposto al movimento, ma anche resistendo alla noia derivante dalla ripetizione di alcuni "esercizi", apparentemente insignificanti e inutili. Ripetere è necessario al recupero e alla riconfigurazione dei gesti. La fretta è senza dubbio nemica di ogni riabilitazione, anche quando questa comincia a dare risultati evidenti¹⁰. Non ancora sufficientemente incorporati, non ancora (ri-)divenuti *abitudini*, i gesti riconquistati potrebbero risultare instabili, rischiando di andare nuovamente perduti. Fiducia, sforzo, ripetizione, *habitus* costituiscono la costellazione riabilitativa. Essa, in alcuni casi, restituisce la pienezza aggraziata del movimento perduto, in altri trasforma blocchi motori effettivamente insuperabili in impensati *blocchi di partenza*, conferendo nuovo aspetto al potere di muoversi. Esso magari permane effettivamente diminuito, con capacità modeste rispetto alla condizione di un tempo, eppure dotato di nuovo *savoir-faire*, di nuova grazia. [...] Il potere di muoversi è un dono così possente da far riconquistare inimmaginabile grazia a chi nuovamente lo accoglie ed in esso si esercita.

Nonostante chirurgia e riabilitazione, la gamba di sant'Ignazio rimase più corta. Ma, zoppicando, raggiunse Gerusalemme. Attraverso un percorso lungo e faticoso, sotto la guida di

¹⁰ Vedi G. MORETTI, *Riabilitazione e integrazione del disabile. Dai principi ai metodi*, a cura di M. CANNAO – A. MORETTI, Armando, 2006, pp. 15-24; 79-80 e P.M. DAVIES, *Passo dopo passo. Il trattamento integrato dei pazienti con emiplegia*, Springer, Milano 2001, pp. 109-215.

altri, il paralizzato Dante riprese il cammino, e muovendosi poté godere della "gloria di colui che tutto move" (III, I,1).

7. Pastorale riabilitante

Basta rileggere da questa prospettiva tutti i Vangeli per accorgersi facilmente che il Signore altro non fa che restituire agli uomini il perduto potere di muoversi: a ciechi, zoppi, paralizzati, muti, bloccati dal peccato, a corpi irrigiditi dalla morte. Anche quando egli impone un dovere è in vista della riabilitazione a un potere. Del resto il diavolo intende indebolire il nostro senso del dovere proprio per fiaccare quel potere che Dio ci ha dato col primo respiro. Il diavolo ci vuole impotenti, goffi e maldestri, *sgraziati* e *disgraziati* nelle nostre *e-mozioni*, *at-tenzioni*, *in-tenzioni*, motivazioni. Se il Nuovo Testamento è così insistente nell'individuare la fede come un processo di riabilitazione alla *grazia di Gesù*, non si capisce come le esperienze tipiche della riabilitazione siano di fatto emarginate dalla pratica e dal vocabolario pastorale odierni. Faccio innanzitutto riferimento allo "sforzo". Certo, preghiera, servizio, carità, annuncio, pratica liturgica "sforzati" sono esperienze poco *aggraziate* e perciò forse scarsamente appaganti. Eppure è impossibile compiere un'azione "senza sforzo", sciolta e disinvolta, prescindendo dallo sforzo di esercitarsi in essa. Certo gli sforzi inutili sono dannosi e deprimenti, ma giudicare lo sforzo indegno del carattere prorompente, esuberante ed impetuoso del Vangelo impedisce alla potenza di divenire gesto *aggraziato*, grazia.

La seconda esperienza frequentemente ritenuta quasi incompatibile con l'autentica pratica cristiana è la "ripetizione". Essa parrebbe contraddire la spontaneità libera, emotiva e creativa del vivere e del credere, rinserrandola nella *routine* del "già detto", "già visto", "già fatto", "già provato". Ci si sente quindi in dovere di proporre e vivere esperienze sempre nuove e uniche per stare all'altezza romantica e impossibile (nonché contraddittoria) della continua novità. Eppure, come si è avuto modo di osservare, nessuna azione giunge allo "stato di grazia" senza *ripetuto esercizio* a volte certamente noioso, ma non per questo meno vitale. La *Lettera agli Ebrei* direbbe: a correre s'impara correndo per anni, non cambiando sport ogni settimana. Forse è il momento del coraggio di puntare anche su una *pastorale della ripetizione* che permetta di stabilizzare e

incorporare i gesti di Cristo¹¹. A questo proposito è quanto mai significativa la struttura eminentemente ripetitiva dell'Anno Liturgico che consente al credente – dal giorno del suo battesimo a quello delle sue esequie – di ripetere ogni anno la celebrazione dei misteri di Cristo. Solo ripetendola un'azione diventa *habitus*, stile stabile, abitudine (altra parola reietta dalla pastorale odierna). L'abitudine è un gesto a tal punto *incorporato* che il corpo lo pratica a prescindere da condizioni più o meno favorevoli. Si tratta di un gesto così forte nel corpo da essere al riparo dall'instabilità di umori e voglie. Chi è abituato a dire "per favore", "grazie", "permesso?", "scusa", lo farà sempre: quando sta bene e quando sta male; quando è in casa e quando è fuori. Così pure, ad esempio, chi si è abituato a pregare o ad accorgersi dei bisognosi. Poiché anzi si è detto che il gesto più originale e creativo sporge da un substrato di abitudini. Quanto più si è disposti ad abituarsi al Vangelo (non temendo sforzo e ripetizione) tanto più lo si interpreta in maniera sorprendente e originale. Notevole al riguardo è la recente insistenza di papa Francesco circa l'abitudine. Nell'enciclica *Laudato si'*, il papa, conosciuto e amato anche per i suoi gesti sorprendenti, parla più volte della necessità di acquisire abitudini. La "conversione ecologica" (n. 217), come una espressione pratica della conversione al Regno di Dio, si compie eliminando abitudini sbagliate (vizi) e acquisendone altre, "nuove"¹². Del resto la *con-versione* è il movimento che tende al *savoir-faire*, alla grazia, ma questa è irraggiungibile senza sforzo, esercizio ripetuto, abitudine e gesto. Perciò la pastorale deve riappropriarsi di questi aspetti così umani, così necessari, così evangelici.

Ogni battezzato è alla linea di partenza, in sovrappeso e con problemi articolari. Senza gesto *aggraziato* non si arriva al termine della corsa.

¹¹ La costante ripetizione dello sforzo al fine di acquisire agilità e leggerezza nel movimento è allusa dall'illuminante osservazione di san Benedetto, piena di buon senso: "È naturale che, agli inizi, la via sia stretta e faticosa, ma poi, avanzando nel cammino di conversione e di fede, si corre con cuore dilatato e con ineffabile dolcezza di amore sulla via dei comandamenti"; BENEDETTO DA NORCIA, *La Regola*, prologo 48-49; (si è adottata l'edizione G. HOLZHERR (ed.), *La Regola di Benedetto. Introduzione alla vita cristiana, Testo integrale latino-italiano*, EDB, Bologna 2012, p. 55.

¹² FRANCESCO, *Laudato si'*, nn. 209-211; 227. Al n. 212 il papa parla anche di "sforzo" ed "esercizio".

8. La grazia

Facciamo ora un passo indietro e guardiamo al momento in cui per la prima volta torna nella Scrittura la parola "grazia". In italiano "grazia" può voler dire un dono, un perdono, un colpo di grazia, grazia in senso di bellezza (persona aggraziata, bella). La teologia cristiana si è soffermata sulla grazia come dono e perdono. Tuttavia c'è nella Bibbia un'altra corrente che intende la grazia in un altro modo, non alternativo ma complementare.

La prima volta che interviene la grazia è nel racconto della vita di Giuseppe, quando si trova in Egitto quale maggiordomo di Potifar. Il narratore afferma che "Giuseppe trovò grazia agli occhi di Potifar perché tutto gli riusciva bene" tanto che questi gli diede tutto nelle sue mani. Poi, innocente, finito in prigione, acquisì grazia agli occhi del capo carceriere che gli affidò il controllo di tutta la prigione. La grazia è il movimento giusto al momento giusto e comprende un duplice moto: quello di destreggiarsi bene nella vita e di essere guardati benevolmente da qualcuno che ci dona il suo favore. Per la Bibbia dunque quando un uomo trova grazia agli occhi di Dio è perché quell'uomo si sta comportando, *muovendo* veramente bene e Dio si compiace di lui. "Ti saluto, Maria, piena di grazia" significa che la futura madre di Gesù sta gestendo in modo giusto il suo potere di muoversi tanto da rimanerne ammirati. La Scrittura conclude così: "La grazia del Signore Gesù sia con tutti". La grazia di Gesù è il suo modo di muoversi, atteggiarsi, comportarsi, il modo in cui ha espresso il proprio potere di muoversi. Se si possiede il modo di muoversi di Gesù si riesce a stare al mondo e camminare nel giorno e nella notte. Nel vangelo di Luca si dice che "Gesù cresceva in età, sapienza e grazia davanti a Dio e agli uomini" e il Signore si compiace. La grazia è qualcosa che cresce dopo il primo sforzo tanto da diventare un'abitudine, un *habitus*, non necessita di sforzo e trova gradimento in Dio.

Gesù, questo "pieno di grazia" che arriva nel mondo, incontra un'umanità *dis-graziata*, senza grazia, che ha perso il proprio potere di muoversi, di emozionarsi, lasciarsi motivare da tutte le cose del mondo e si fissa solo su alcune di esse. Tutti i miracoli dei vangeli rappresentano la restituzione del potere di

muoversi. Nel cap.2 del vangelo di Marco vi è la restituzione del potere di muoversi al paralizzato, cui Gesù rivolge queste parole: "Io ti perdono i peccati", come per dire che il peccato è la realtà che più di tutte ci toglie il potere di muoverci, ci blocca, ci fissa.

Gesù viene presentato come chi restituisce il primo potere che ci è stato donato, quello di muoverci, e si presenta a noi come colui che vuole che noi possiamo. In questo senso è un padre, perché i genitori vogliono questo per i loro figli: che possano. Dio vuole che noi possiamo perché il potere è la nostra immagine e somiglianza di Lui.

Quando Gesù impone un dovere è sempre in vista del recupero di un potere, come quando è di fronte ad un uomo completamente bloccato, un cadavere bendato, Lazzaro. Gesù grida: "Lazzaro, vieni fuori!" (Gv 11,43). "Il morto uscì" (Gv 13,44). Il Signore comanda al cadavere, detta legge con un imperativo tagliente, ma il dovere imposto coincide con la restituzione del potere: alzarsi, camminare, uscire, muoversi. Di frequente giudichiamo la qualità della nostra fede esclusivamente a partire dal criterio del "dovere" o del "volere": sono cristiano se compio il mio dovere, se voglio praticare il Vangelo. Così facendo, rischiamo di dimenticare ciò che Gesù promette ed effettivamente porta: la potenza, la restituzione di un potere perduto. La frase di Paolo: "Tutto io posso in colui che mi dà la forza" (Fil 4,13) è un altro modo per dire la fede: io posso perché sono collegato con colui che mi dà la fede. Resistere nella notte continuando a sperare quando non c'è niente da sperare: anche questo è un potere. Al demonio non interessa che noi siamo disobbedienti ma impotenti, perché diventando impotenti perdiamo la parentela con colui che può.

La grazia è il modo di vivere il primo potere che ci è stato dato, conquistato come la terra promessa di Giosuè, ed è lo stesso comportamento di Gesù. Ma lo si conquista compiendo tutti quei gesti di cui si diceva in precedenza. Anche la ripetizione. La Chiesa con i quattro vangeli e l'anno liturgico ci fa ripetere i misteri di Gesù, sperando che prima o poi i gesti di Gesù diventino la nostra abitudine, i nostri gesti, il nostro comportamento e la grazia che convince e avvince le persone che incontriamo.