

PAOLO SCQUIZZATO

# I CINQUE SENSI

*Per una mistica della carne*

*Parte esperienziale a cura di*

ANTONELLA SELVAGGI

Edizioni Appunti di Viaggio  
Roma

Proprietà riservata  
© 2022 Appunti di Viaggio srl  
00146 Roma - Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 979-12-80814-03-6

Per informazioni sulle  
[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La Parola”  
potete rivolgervi alla  
Libreria Appunti di Viaggio  
00146 Roma, Via Eugenio Barsanti, 24

Tel. 06.47.82.50.30  
E-mail: [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)  
Sito web: [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)

Segui le nostre attività sui Social:

[www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)  
[www.twitter.com/Ed\\_App\\_Viaggio](https://www.twitter.com/Ed_App_Viaggio)  
[www.instagram/edappuntidiviaggio](https://www.instagram/edappuntidiviaggio)

*Un grazie a Elisabetta Pauletti  
per la preziosa curatela del libro*

## INDICE

9     Introduzione  
      *Pratiche corporee*

21    I  
      Il tatto  
      *Pratiche corporee*

61    II  
      L'udito  
      *Pratiche corporee*

95    III  
      La vista  
      *Pratiche corporee*

125   IV  
      Il gusto  
      *Pratiche corporee*

167   V  
      L'olfatto  
      *Pratiche corporee*

## INTRODUZIONE

### *La cura di sé*

Siamo ostetrici della nostra vita, e dobbiamo aiutarci a venire al mondo in ogni istante. Nati a metà, il tempo ci è dato per partorirci del tutto.

La nascita è dunque solo opportunità: “nascere non basta mai a nessuno” (Franco Arminio, *Resterranno i canti*).

Avere cura di sé significherà dunque favorire il compimento della propria umanità, sempre solo abbozzata, e non c'è nessuno al mondo che possa farlo al posto nostro. Solo io posso portarmi alla luce di me stesso.

“Diventa ciò che sei” ricorda Nietzsche in *Ecce Homo*.

Per giungere a questo, occorre prestare molta *attenzione*. Infatti *cura* e *attenzione* sono strettamente connessi. Chi è *distratto*, *disattento* non potrà mai avere cura di alcuno, tanto meno di sé.

Il sostantivo “attenzione” deriva dal latino *attentus*, participio passato di *attendere* che vuol dire da

una parte *cura nel fare le cose*, come ad esempio *attendere allo studio, ai lavori di casa...* dall'altra *aspettare* per poter accogliere ciò che potrebbe raggiungerci.

La vita è un viaggio dove accogliendo ciò che ci viene offerto, ci facciamo attenti, consapevoli alla nostra possibile trasformazione. “Bisognerebbe fare ogni cosa, anche le più banali, soprattutto le più banali, con la più grande cura e con la più viva attenzione. Come se da ciò dipendessero le sorti del mondo e il corso delle stelle” (Christian Bobin).

Cura e attenzione sono necessarie per evitare che la vita vada avanti a nostra insaputa e ci conduca al fallimento per superficialità e distrazione. È auspicabile intraprendere con consapevolezza questo lungo viaggio della nascita di sé e compiere così un atto eminentemente responsabile. Il termine “responsabilità” deriva dal latino *responsus*, il participio passato del verbo *respondere* (“rispondere”), che in un’accezione più ampia significa: impegnarsi a rispondere, a qualcuno o a sé stessi, delle proprie azioni e delle conseguenze che ne derivano. Dunque, nel nostro caso *responsabilità* è l’atto proprio di chi risponde al compito esistenziale di venire alla luce.

La vita è un compito, un lavoro continuo e come tale può conoscere il fallimento. È possibile infatti non venire mai alla luce di sé: viventi, ma non vivi del tutto. Occorre però sottolineare anche che ciascuno è chiamato a diventare pienamente sé stesso, e non ciò che altri vorrebbero che diventasse: la vita compiuta non risponderà mai alle at-

tese altrui. Rischiamo tutti di spendere energie per divenire ciò che gli altri vorrebbero.

Preso coscienza della necessità della cura di sé, ci ridesteremo dal sonno, dall'intorpidimento esistenziale e ci accorgeremo finalmente che, in quanto vivi, siamo carne, abbiamo un corpo e soprattutto siamo i nostri sensi, per troppo tempo disattesi, trascurati, violentati.

È sorprendente dover evidenziare come il cristianesimo – nato intorno ad un evento di incarnazione del divino – abbia disatteso la carne, optando di contro per uno spiritualismo malsano. Ha rinnegato il corpo e ha esaltato l'anima, ha disconosciuto la carne e ha elogiato lo spirito.

Fin dai suoi albori il cristianesimo è sempre stato nemico del corpo: già Paolo si dimostra ossessionato da tutto ciò che possa inficiare lo spirito. E nel corso dei secoli si è gettato discredito su tutto ciò che fa riferimento al corpo. Lo storico irlandese Peter Brown (1935) individua le cause dell'inimicizia cristiana con la carne nel mondo greco-romano, la cui tradizione filosofica ha creato la forte dicotomia di corpo e anima. Da ciò deriverebbe la rigida separazione cristiana di corpo e spirito fino ad affermare che Dio non ha niente a che fare con la carne ed è in un'altra dimensione.

Essere vissuti per secoli e secoli immersi in una continua dicotomia carne/spirito, anima/corpo, divino/umano ci ha fatto perdere il contatto con la nostra natura profonda, il nostro vero essere, vei-

colando l'idea che tutto ciò che è legato ai sensi non abbia a che fare col divino. Dio, per il cristiano disincarnato, sta da un'altra parte, e lo si raggiunge con la mente, l'idea, il pensiero. Costoro pregano Dio con una preghiera che è – per dirla con Tommaso – *elevatio mentis ad Deum*, un elevare la mente a Dio. Sembra paradossale, ma la fede nel *Dio incarnato* ha partorito un Dio disincarnato, che non ha nulla a che vedere con la materia, col corpo, con la carne. Anzi, per poterne fare esperienza, è necessario *rifuggire dai sensi*, magari consumandosi nel tentativo di trasformarsi in angelo.

E poi giunge la scienza a dirci che in realtà *tutto è energia* e che la materia come la intendiamo noi, non esiste. Tutto è un agglomerato di energia con gradi diversi di consapevolezza, ossia di informazione, e quindi tutto è divino, dato che Dio è solo *energia*, verità dell'essere. *Energheia*, en-ergon, “al lavoro”, ciò che opera e opera sempre (cfr. Gv 5,17).

Ancora una volta la scelta delle parole è importante per cogliere il messaggio con precisione. Il termine *energia* trae chiaramente origine dal gr. ἐνέργεια “forza in azione” (energeia), che deriva sua volta da ἐνεργής (energēs o l'equivalente ἐνεργός - energos), “attivo”, composto dalla particella intensiva ἐν (en) e ἔργον (ergon, “lavoro”, “opera”).

“Il Padre mio *agisce* anche ora e anch'io *agisco*” = Ὁ πατήρ μου ἕως ἄρτι ἐργάζεται καὶ γὰρ ἐργάζομαι. (Gv 5,17) – ἐργάζομαι (ergazomai) = “lavoro”, “faccio”.