

La relazione di cura

di *Luigina Mortari*

Dipartimento di Filosofia Pedagogia Psicologia - Università di Verona

Sommario

L'essere umano ha il compito di dare forma al tempo della sua vita. E' allora vitale prendersi cura di sé per realizzare l'intima unità tra la vita e il pensiero. Ma la cura di sé non basta. Siamo esseri relazionali e abbiamo necessità di apprendere ad aver cura degli altri. Nell'agire con cura verso gli altri giocano un ruolo fondamentale l'empatia e l'attenzione. Per la sua tensione verso l'altro l'attenzione è la prima forma di cura, un gesto etico.

Parole chiave

Cura di sé, aver cura, relazione, empatia, attenzione, ascolto.

Summary

Human beings have to give a shape to the time of their life. Thus it is vital they take care of themselves in order to accomplish the innermost bond between life and thought, But self caring is not enough. Human beings live their relations and need to learn how to take care of other people. Empathy and attention play a fundamental role in our acting with care towards the others. Attention is the first form of care because of its tension to the high; it is an ethical action.

Keywords

Self care, to take care, relationship, empathy, attention, hearing

“Ero di turno di notte, in astanteria. C'erano solo tre pazienti ricoverati: una di questi era una donna di circa sessant'anni, italiana, entrata per tentato suicidio (ingestione di una confezione di pillole sedative) e per questo sottoposta a lavanda gastrica; si presentava sveglia e cosciente anche se un po' provata. Al controllo monitor era sempre rimasta stabile dal punto di vista emodinamico. Era anche già stata sottoposta nel pomeriggio a consulenza psichiatrica che concludeva con diagnosi di depressione reattiva senza specificare i motivi del tentato suicidio.

L'unico problema che mi descrisse il collega durante la consegna era che con questa paziente non si riusciva a comunicare perché lei, distesa a letto su un fianco, non rispondeva né agli operatori (se non con risposte brevi del tipo sì/no) né a i suoi famigliari. (...)

Finite le consegne iniziai il giro di controllo dei pazienti; mi avvicinai alla signora e le feci qualche breve domanda del tipo “come si sente”, “ha bisogno di qualche cosa” e lei mi rispose con un “bene” e un “no”. (...)

Passarono le prime ore e la signora, pur non dormendo, rimaneva girata sullo stesso fianco e non interagiva (...). Ritornai nella mia postazione e con lo sguardo fisso sul monitor pensavo a come potermi relazionare con quella paziente...

Mi venne un'idea: andai da lei e le chiesi se aveva voglia di un the caldo. Mi rispose di sì.

Tornata dalla cucina, mi avvicinai al letto, la signora aveva acceso la luce sopra il letto e si era girata supina. Aveva un fazzoletto in mano e piangeva. Mi sedetti e la lasciai sfogare, mi ringraziò per aver fatto andar via suo marito, era tutto il giorno che le era accanto e lei non voleva ma non poteva dirlo perché c'erano anche i suoi figli, ignari della situazione di sofferenza dei loro genitori.

Rimasi con lei per quasi due ore (fortunatamente fu una notte tranquilla, non feci altri ricoveri) durante le quali si alternarono momenti in cui la signora si faceva prendere dall'emozione e altri in cui, con ferma lucidità raccontava dei particolari tristi di quella relazione e della sua volontà di farla finita proprio per l'incapacità di sostenere quel rapporto così difficile e doloroso. Rimasi quasi "incollata" a quella sedia e fissando il suo sguardo triste e sofferente cercavo di nascondere la mia emozione.

Nei momenti di pausa cercavo di farle capire la mia comprensione rassicurandola e incoraggiandola.

Fu uno dei momenti più intensi della mia vita professionale che ancora oggi mi fa riflettere su come sia importante cercare di capire il vissuto delle persone.

Al giro di controllo di fine turno la paziente dormiva. Feci consegna al collega del turno successivo e andai a cambiarmi; poi però volli ripassare per salutarla. Le appoggiai dolcemente una mano sulla spalla. Lei si girò immediatamente, mi guardò e mi disse: «Grazie per avermi ascoltata, non mi ero mai confidata con nessuno fino ad ora. Tanti auguri per la vita, ti auguro col cuore che sia più felice della mia».

(narrazione raccolta nel corso di una ricerca)

Questo è il racconto fornito da un'infermiera cui era stato chiesto di raccontare una buona esperienza di cura. È importante che la ricerca nell'ambito delle scienze umane si occupi delle azioni di cura, poiché la cura è un modo di essere fondamentale nell'esistenza.

1. Essenzialità della cura

Se la condizione umana fosse perfetta, di nulla avremmo bisogno. Invece l'essere umano manca di una forma compiuta. Il suo nascere coincide con il trovarsi sobbarcato del compito di dare forma, una forma buona, al tempo della sua vita.

Il tempo è la materia di cui è fatta la nostra esistenza, ma su questa materia non abbiamo alcuna sovranità. Solo del presente sembra noi possiamo disporre, ma il presente coincide con l'accadere fugace di un attimo che subito si dilegua. Il nostro essere è il divenire, e il divenire è il prorogarsi di istante in istante, e ogni istante in cui si diviene si porta via una goccia di essere. Siamo dunque mancanti d'essere e non c'è nulla nella condizione umana che dia garanzia di diventare il proprio poter essere; siamo una serie di possibilità, ma il possibile non è già l'essere.

Quel nostro trovarci gettati nel mondo di cui parla Heidegger (1976) è trovarsi sobbarcati del compito di dare forma al nostro tempo in modo da disegnare forme del divenire che facciano della nostra vita un tempo degno di essere vissuto. Assumere il compito ontogenetico di dare forma alla propria vita significa avere cura di sé. In questo senso la cura è cosa essenziale per l'essere umano. È un compito ontologico irrinunciabile.

Ma cosa significa avere cura di sé? E prima ancora cosa s'intende per cura?

Le parole nel tempo si sovraccaricano di tanti significati e, quando parlano alla nostra persona, risvegliano in noi sentimenti ed emozioni che finiscono per colorarle della nostra tonalità soggettiva. Seguendo il pensiero heideggeriano (1976) avere cura significa occuparsi e preoccuparsi di qualcosa nella forma del prendersi a cuore. Aver cura di sé significa dunque prendersi a cuore il proprio divenire per dare a esso la migliore forma possibile. Se accettiamo di pensare nell'orizzonte del pensiero socratico, allora aver cura del proprio divenire è tutt'uno con la cura dell'anima, essendo l'anima per Socrate l'essenza dell'essere umano (Platone, *Alcibiade Primo*). Si tratta di imparare ad aver cura dell'esistenza; detto in altre parole di *imparare l'arte di esistere*, quella sapienza delle cose umane di cui parla Socrate (Platone, *Apologia di Socrate*, 20d), che ci farebbe trovare la buona forma del vivere. L'arte di esistere è quella sapienza che lavora sul tempo per farne una composizione di senso.

Che si desideri e che si riesca a dare senso al tempo della propria vita non è, però, cosa scontata. Si può apprendere a dare ordine al proprio camminare nel tempo, ma può anche non accadere: può succedere che il proprio essere, anziché espandersi lungo le differenti direzioni attuative che si rivelano possibili, si contragga fino al punto che la persona si senta diminuita nel proprio essere, allora l'essere umano vive *"un grado di essere prossimo allo zero"* (De Monticelli, 2004, pag. 38). Ciò accade quando ci si lascia diventare meri spettatori della propria vita accettando di limitarsi a guardarla così come diviene, senza assumersi la responsabilità di intervenire per dare una buona forma al proprio tempo, anche quando ci si avvede che va sgretolandosi in frammenti privi di senso. Il diventare soggetti del proprio esistere implica, invece, decidere di assumersi il proprio carico ontologico, per non lasciare che il tempo semplicemente passi senza che nessun filo di senso possa essere disegnato nello spazio seppur breve del proprio divenire. Quando non si assume questa responsabilità è inevitabile, prima o poi, esperire l'angoscia conseguente al sentire il tempo consumarsi in un susseguirsi incolore di attimi vuoti di senso. Mancare la ricerca della propria trascendenza significa rischiare l'ammalarsi dell'anima nelle forme desertificanti di un'esistenza smarrita.

Decidersi per la cura di sé non è automatico. L'esserci, il sapere del difficile del vivere non automaticamente si traduce nell'assunzione della responsabilità ad aver cura di sé. Anche quando nell'ambiente di vita ci siano sollecitazioni in questa direzione non sempre vengono colte. Ci sono però esperienze che mostrano con un'evidenza non aggirabile la necessità ontologica di prendersi cura di sé: sono quei momenti in cui si esperisce un dolore che sembra insopportabile o per la sua intensità o per la sua durata. Cadere nel dolore significa conoscere nel vivo la vulnerabilità e la fragilità della condizione umana.

Allora, prima che il senso di lassitudine si prenda via la mente, prima che la forza vitale si dilegui, lasciando l'anima esposta al senso di non potere più nulla, diventa vitale accettarsi per quello che in quel momento ci sta accadendo e dedicare a sé tutte le cure di cui si ha necessità. Il dolore lascia ferite, lascia tagli nell'esserci. I tagli drenano energia, forza vitale. Non si può non curare le ferite se si vuole continuare a vivere una vita degna di essere vissuta. Curare le ferite significa innanzitutto comprendere cosa è accaduto, come è successo, quali condizioni hanno permesso che ciò si verificasse e poi individuare come e con cosa rimarginarle. Non è un caso che guarire le ferite significhi

rimarginare, ossia riprofilare i margini del taglio, della fessura nella carne dell'esserci. Il taglio non si chiuderà mai perfettamente, si può solo rimarginare. Proprio perché le ferite non scompaiono il segno che lasciano rimane per essere continuamente pensato, fatto oggetto di quell'attenzione comprendente che costituisce la condizione necessaria per esserci secondo la propria essenza che, come spiega Heidegger, è quella di comprendere. Aver cura di sé è innanzitutto comprendere il nostro esserci. Entrare in contatto con il proprio sé, con la sfera dei propri vissuti.

Rispetto a una vita che si srotola in modo irriflessivo, c'è una vita coscienziale: quella che non è mossa dall'esterno, ma che si lascia guidare dal desiderio di generare tempi e spazi adeguati per l'esistere. Tale vita ha bisogno di una mente salda, ossia che agisca non sulla base di impulsi reattivi alle sollecitazioni esterne, ma in base a decisioni ponderate, che si strutturano alla luce dei principi essenziali per dare forma architettonica all'esistere faticosamente guadagnati attraverso una ricerca rigorosamente meditata. Che quell'ente che noi siamo sappia assumersi l'impegno di prendersi a cuore la sua esistenza è dunque essenziale.

La cura di sé trasforma il semplice vivere, il tempo che ci è consegnato e che si potrebbe vivere così come ci accade, in esistere, in cui il tempo prende forma secondo direzioni e desideri meditati nel vivo. Nell'arrivare a esistere si realizza l'intima unità tra vita e pensiero.

2. La cura come pratica relazionale

Ma la cura di sé non basta. Noi siamo esseri relazionali, abbiamo cioè bisogno di quello che altri possono dare a noi. In quanto esseri mancanti di essere e intimamente relazionali abbiamo una ineludibile necessità di essere oggetti di azioni di cura. Proprio perché ciascuno ha necessità di cura è essenziale apprendere ad aver cura per gli altri.

Aver cura per gli altri significa prendersi a cuore il mondo esperienziale dell'altro in modo da facilitare quanto più possibile la qualità della sua vita. C'è un aver cura che risponde al bisogno di favorire il pieno fiorire delle possibilità esistenti dell'altro e l'aver cura come riparazione dell'essere ferito nella carne o nell'anima, è la cura che si declina come terapia. Agire secondo il principio di cura significa adoperarsi *«per eliminare l'intollerabile, ridurre un dolore, soddisfare un bisogno, realizzare un sogno. Quando io mi trovo in questo tipo di relazione con l'altro, quando l'altro diventa per me una reale possibilità, allora io ho cura»* (Noddings, 1984, pag. 14).

L'aver cura *«non va confuso con il semplice volere bene, apprezzare, confortare e sostenere, o semplicemente avere un interesse in ciò che accade all'altro. Inoltre non è un sentimento isolato o una relazione momentanea, né è semplicemente un volere la cura per l'altro. La cura è ... un processo, un modo di relazionarsi ad un altro»* (Mayeroff, 1970, pp. 1-2). Precisamente la cura è una pratica. Come ogni pratica la cura è guidata da un'intenzione. L'intenzione che guida una buona pratica è quella di *«aiutare l'altro a crescere e ad attualizzare la sua umanità»* (Mayeroff, 1970, pag. 1). È questo il senso della cura come azione del coltivare l'esserci.

Generalmente questo significato della cura è associato all'agire materno. In genere la cura è pensata come attività femminile. Ma questo è solo un pregiudizio. Un poeta americano descrive con sapienza un momento di cura che un padre ha per il suo bambino:

*«Quando Fergus si svegliava di notte piangendo
lo portavo dalla sua culla
alla sedia a dondolo e sedevo tenendolo tra le braccia
davanti al fuoco d'un olivo millenario.
Qualche volta, per ragioni che non ho mai saputo e
che lui ha dimenticato, anche dopo il biberon i lacrimoni
continuavano a scendere sulle sue grandi guance
- la guancia sinistra sempre più lucente della destra –
e sedevamo, alcune notti per re, dondolandoci
alla luce che si diffondeva dall'antico lego,
e ci tenevamo l'un l'altro contro l'oscurità,
la sua appena poco indietro e lontana nel futuro,
la mia che immaginavo tutta intorno»*

(Galway Kinnell, Nuovi poeti americani).

Milton Mayeroff, uno dei pochi uomini che ha scritto di cura, diversamente dalla tendenza dominante che vede l'azione di cura come riguardante prevalentemente se non esclusivamente le donne, quando ne parla usa il soggetto maschile; afferma che per l'uomo la possibilità di dare senso alla sua vita sta nell'aver cura per altri e interpreta il senso della cura come un "servire" (Mayeroff, 1970, pag. 2). Si trova il proprio posto nel mondo solo «avendo cura e ricevendo cura» (Mayeroff, 1970, pag. 3).

3. La matrice del gesto di cura

La cura per l'altro richiede disponibilità a impiegare le proprie energie e il proprio tempo per un'altra persona. Questa responsività all'essere dell'altro non è qualcosa che si fa applicando una regola, adattando il proprio comportamento a un codice. L'agire con cura non costituisce la risposta a un dovere, a un imperativo che la ragione apprende astrattamente, cioè indipendentemente dalle relazioni vive in cui in cui il nostro esserci è immerso e dalle quali è impastato; a provocare responsività nei confronti dell'altro è il "sentirsi necessitato dall'altro" (Mayeroff, 1970, pag. 1), cioè sentire che il bisogno di cura che l'altro manifesta è una necessità vitale e come tale non si può evitare di assumere le proprie responsabilità.

Il bisogno di cura dell'altro è qualcosa che si sente, cioè qualcosa che la ragione comprende non attraverso un'argomentazione logicamente corretta ma che avverte nell'intimo. Le cose grandi, quelle importanti per la vita, sono cose che si sentono nel cuore. In questo sentire ciò che ne va dell'essere dell'altro gioca un ruolo fondamentale l'empatia.

Edith Stein definisce l'empatia l'atto attraverso il quale è possibile cogliere la qualità dell'esperienza vissuta estranea (Stein, 1998, pag. 71). Essere capaci di empatia significa entrare in contatto con i vissuti di una coscienza estranea (Stein, 1998, pag. 84). Questo modo dell'esserci dice tutto il valore dell'empatia, cioè della capacità di sentire l'altro. L'empatia, secondo Stein, è il fondamento di tutti gli atti con cui viene colta la vita psichica altrui, ciò che consente al soggetto di comprendere la gioia e il dolore dell'altro come esperienza vissuta che a quello lo lega. L'empatia non solo fonda l'esperienza ontologica dell'alterità, costituendoci come soggetti relazionali, ma consente alle nostre relazioni di essere esperienze trasformatrici. Ciò che rende fondamentale la teoria di Stein è quel suo disfare il linguaggio che fa dell'altro un

oggetto per inventare un linguaggio della prossimità con l'altro che è soggetto, mettendo in questione la posizione di chi si spinge fino ad affermare la coincidenza fra il soggetto che empatizza e l'altro, il soggetto dell'esperienza empatizzata. I soggetti sono e restano due, la loro comunanza è nella qualità dell'esperienza, la differenza sta nel modo in cui questa si offre loro: all'uno in modo originario, all'altro in modo ricevuto attraverso la capacità di far risuonare dentro di sé il vissuto dell'altro. L'atto di empatia costruisce l'esperienza ontologica dell'alterità e ci costituisce, dunque, come soggetti dipendenti dalla struttura relazionale dell'essere. L'empatia è necessaria affinché le relazioni si aprano alla trasformazione di chi vi è implicata/o.

Ma come precisa Stein, l'empatia ha per oggetto non un vissuto originario, ciò un fenomeno da me vissuto in prima persona, ma un vissuto di altri che si manifesta a me consentendo di essere compreso. Io non sarò mai un'unica cosa con il neonato di cui mi prendo cura, né ci può essere identità perfetta tra il mio sentire e quello del malato di cui mi occupo. Se così fosse non ci sarebbe distinzione tra le persone venendo meno l'alterità e quindi la singolarità di ciascuno, ciò che fa di ogni essere umano un ente unico. Proprio per l'impossibilità dell'unipatia, il vissuto dell'altro ha la qualità di un vissuto non-originario. Anche nell'esperienza fusionale di due amanti che vivono con un senso di consonanza profonda la stessa esperienza il vissuto dell'altro è sempre qualcosa di non originario. È questa non originarietà dell'oggetto dell'empatia che dice l'azzardo implicito in ogni atto di cura, poiché non poggia mai su una conoscenza certa dell'altro, ma su una conoscenza che si fonda sull'esperienza del vissuto di una coscienza che ci rimane estranea. Solo a una mente divina è accessibile una conoscenza perfetta dei vissuti umani, mentre della ragione umana è propria la possibilità di ingannarsi (Stein, 1998, pag. 80).

Il difficile dell'agire con cura trova una lucida espressione nelle parole di un'infermiera che sta raccontando esperienze di cura:

“Faccio molta fatica a trovare all'interno della mia esperienza professionale una storia di cura perché spesso non riesco a capire se la mia soddisfazione personale corrisponde a quella del paziente in termini di qualità del servizio ricevuto.

Talvolta ho vissuto situazioni in cui mi sembrava di “aver agito bene” percependo poi che per il paziente c'era ancora qualcosa che non andava ed altre volte invece mi sembrava di non aver fatto abbastanza o al meglio eppure il paziente si mostrava soddisfatto...”

(narrazione raccolta nel corso di una ricerca in ambito sanitario)

Proprio al fine di ridurre, per quanto è possibile, i margini di errore il *caregiver* deve intensificare l'esercizio di quell'atto cognitivo senza il quale del resto l'empatia non potrebbe accadere, cioè l'attenzione. Prestare attenzione all'altro è un essenziale e basilare atto di cura ed è allo stesso tempo la condizione per accedere a una visione quanto più possibile fedele del vissuto dell'altro.

4. L'attenzione che ha cura

L'attenzione è un disporre la mente a ricevere il massimo di realtà possibile. Per questo si attua come concentrazione deliberata e intensiva sul fenomeno intenzionato, perseguendo un modo limpido di vedere i segni della realtà. È l'attenzione come concentrazione sull'esterno che consente di acquisire comprensione della realtà; per

questo l'attenzione è un gesto cognitivo primario. S'impara la qualità della realtà prestando attenzione ed ascoltando. Ciò che si deve fare è stare attenti e ascoltare. L'attenzione, che è concentrazione sull'altro, non si lascia spostare, smuovere da nulla; tiene la mente orientata sulla realtà dell'altro.

Aver attenzione è avere considerazione per l'altro. Proprio per questa sua tensione verso l'altro, l'attenzione è un gesto etico: tenere nello sguardo l'altro è la prima forma di cura. Il termine greco che indica attenzione è *prosokè* e *proseukè* indica la preghiera. L'attenzione, intesa come sguardo che si sporge sull'altro facendo dimenticare sé e come atteggiamento del saper accogliere la realtà, è essenziale all'azione del pregare come ringraziare. Come gesto di cura non è un semplice guardare, ma un'intensa concentrazione sull'altro, «*uno sguardo paziente e amorevole diretto verso un'altra persona*» (Murdoch, 1970, pag. 40).

Per aver cura dell'altro è necessario saper vedere l'altro, e il realismo, inteso come la capacità di percepire la realtà (Murdoch, 1970, pag. 66), richiede l'esercizio di attenzione, quell'attenzione intesa come distrazione da sé e concentrazione sul reale. L'esperienza di un'accurata visione del reale richiede una piena concentrazione su ciò che accade e questa concentrazione sull'esterno riduce le derive della fantasia, termine con il quale Murdoch designa la tendenza a stare auto-centrati sui propri desideri e sulle proprie immagini. Il ripiegarsi su di sé impedisce l'attenzione all'altro; partendo da questa assunzione Murdoch mette in discussione anche la pratica dell'autoindagine, da lei intesa come «*una minuziosa indagine del nostro macchinario interno*» (Murdoch, 1970, pag. 67). È vero che l'autoindagine può essere niente più che un ripiegamento su di sé e come tale risultare di ostacolo all'esserci nel mondo secondo il modo dell'aver cura, ma l'autoindagine, quando guidata dalla tensione etica a conoscersi per saper agire al meglio delle proprie possibilità (Mortari, 2009), è invece una disciplina essenziale per lo sviluppo di una presenza eticamente connotata. Noddings (1984, pag. 16) parla di «*motivational displacement*» per indicare come l'attenzione dell'aver cura sia uno spostare l'interesse da sé all'altro.

L'attenzione sensibile all'altro è una postura che si attiva non per semplice obbedienza a una regola di comportamento, ma come conseguenza della considerazione che si ha per l'altro; quando si è capaci di considerazione e riguardo allora è impossibile rimanere disattenti e restare sordi all'appello che viene dallo sguardo dell'altro. Il prestare attenzione con lo sguardo e con l'ascolto si configura come risposta a un'ingiunzione etica che sentiamo venire dall'altro.

Il modo di essere dell'attenzione è mosso dall'interesse che la persona sente per quello specifico campo fenomenico, che è uno dei tanti aspetti «*dell'inesauribile immenso, illimitato campo della realtà*» (Zambrano, 2008, pag. 51); la sua funzione consiste nel portare quel fenomeno alla «*piena presenza*». Quindi l'attenzione, in quanto atto intenzionale, è deciso dal grado di valore che si assegna a un fenomeno. L'attenzione che ha cura ha la sua matrice generativa non solo nel riconoscimento del valore dell'altro, ma anche nel sapere e saper accettare che la necessità prima è la necessità di bene.

L'attenzione, in quanto gesto etico, «*è una tensione, uno sforzo e, com'è ovvio, una fonte, forse la più considerevole, di fatica*» (Zambrano, 2008, pag. 51) perché per darsi come piena concentrazione sull'altro richiede la messa in parentesi dell'io. Infatti, per cogliere un fenomeno nel massimo della sua manifestazione l'azione richiesta alla mente è «*una specie di inibizione, paradossalmente, una ritirata del soggetto stesso così da permettere alla realtà, proprio lei, di manifestarsi. (...) L'attenzione deve fare una specie di pulizia della mente e dell'animo*» (Zambrano, 2008, pag. 52). Si può accogliere l'essere dell'altro, fare posto al suo vissuto nella misura in cui la mente si fa leggera, cioè alleggerita del peso di tutte quelle teorie che anticipano l'altro, lo chiudono

dentro un processo d'interpretazione deciso prima dell'incontro. Una mente capace di attenzione è una mente che sa accogliere dell'altro, e per farsi ospitale deve fare spazio, quello spazio che si genera portando «*la concentrazione del soggetto fino al limite dell'ignoranza, per non dire dell'innocenza*» (Zambrano, 2008, pag. 52).

L'attenzione che ha cura si attua quando la mente diventa un cristallo puro, che quando è ben pulito cessa di essere visto e diventa solo mezzo che lascia passare al luce. Si può ipotizzare che la capacità di attenzione s'impara esercitandosi a mettere tra parentesi il sé, a depotenziare la tendenza a mettere se stessi al centro delle cose.

L'attenzione accompagna ogni momento dell'aver cura: la fase iniziale della relazione di cura quando, concretizzando la disposizione ricettiva, facciamo posto all'esserci dell'altro, ma poi anche la fase responsiva dell'agire a favore dell'altro, perché mentre agisco ho bisogno di capire quali effetti ha la mia azione sulla condizione dell'altro e come questi reagisce. Monitorare gli effetti del proprio agire è parte essenziale dell'agire con cura (Noddings, 2002, pag. 19) e per monitorare in modo da raccogliere dati che supportino il processo di comprensione è necessaria un'intensa attenzione.

«*L'esercizio dell'attenzione è la base di ogni attività*» (Zambrano, 2008, pag. 53) e quindi di ogni atto conoscitivo. Iris Murdoch parla dell'attenzione come del pane quotidiano (1970, pag. 44). Se si può dire che «*non prestare attenzione equivale a non vivere*» (Zambrano, 2008, pag. 53), da un punto di vista della pratica di cura mancare di attenzione significa impedire quella presenza intensiva all'altro che è condizione essenziale e decisiva per l'esercizio dell'aver cura. Se il semplice guardare è azione spontanea, l'attenzione è invece una postura della mente che richiede un'educazione specificatamente intesa a coltivare questa disposizione cognitiva (Zambrano, 2008, pag. 53).

L'attenzione si concretizza nella disposizione a cogliere la realtà nei suoi dettagli, perché è attraverso un analitico sguardo sulla cosa che si può cogliere la sua complessità. Questa interpretazione del senso dell'atto di attenzione non va intesa come espressione di quel riduzionismo che riduce l'intero alla somma delle parti, ma come indicazione che il cogliere la complessità delle situazioni non è un percepire globale, confuso, ma si fonda sulla visione dinamica dei dettagli.

Nella vita ciascuno desidera avere esperienza di luoghi e tempi privilegiati di realtà, dove sente di esperire qualcosa di essenziale. Una buona relazione di cura, dove l'altro ci mostra attenzione e comunica la capacità di co-sentire i nostri vissuti, è uno spazio privilegiato dell'essere. È uno slargo nell'affanno del vivere, una radura dove riprendere il respiro.

Bibliografia

- Biagini, E., a cura di, 2006. Nuovi poeti americani. Torino, Einaudi.
De Monticelli, R., 2004. L'allegria della mente, Milano, Bruno Mondadori.
Heidegger, M., 1976. Essere e tempo, (trad. it.) Milano, Longanesi; Sein und Zeit, Niemeyer, Tubingen, 1927.
Mayeroff, M., 1990. On Caring, Harper Collina Publishers, New York.
Mortari, L., 2009. Aver cura di sé, Milano, Bruno Mondadori.
Murdoch, I., 1970. The sovereignty of good, Londonand New York, Routledge.
Noddings, N., 1984. Caring, University of California Press, Berkeley.

- Noddings, N., 2002. *Starting at Home*, University of California Press, Berkeley – Los Angeles.
- Platone. *Platone: tutti gli scritti*, Milano, Bompiani (2000).
- Stein, E., 1998. *Il problema dell'empatia*, Roma, Edizioni Studium (*Zum Problem der Einfühlung*, Halle, Buchdruckerei des Waisenhauses, 1917).
- Zambrano, M., 2008. *Per l'amore e per la libertà*. Genova-Milano, Marietti (tit. or. *Filosofía y Educación. Manuscritos*. Málaga, Fundación María Zambrano, 2007).