

Sono in soprappeso

Quand'ero bambino la preoccupazione di mia mamma, come di tutte le mamme, era che io restassi denutrito e, data la situazione in cui vivevano tutte le nostre famiglie in quegli anni, il rischio sussisteva realmente. Però, pur con tanti sacrifici, le è riuscito di non farmi mancare nulla del necessario. La denutrizione è un pericolo per la crescita dei bambini, ma anche per la salute degli adulti.

Adesso i tempi sono cambiati e il rischio predominante nei nostri paesi non è più quello della denutrizione, ma del soprappeso, e ciò nonostante in molti paesi tante persone come noi e migliori di noi continuano a morire di fame. Ma mi voglio fermare al problema del soprappeso. I medici ci dicono che il soprappeso costituisce un rischio per la salute e per la stessa sopravvivenza, soprattutto perché affatica il cuore oltre misura. Noi stessi, quando siamo in soprappeso, ci sentiamo affaticati e rallentati nei nostri movimenti. Per controllare la regolarità del nostro peso ci sono state fornite delle formule basate sul rapporto fra la nostra altezza e i chilogrammi registrati dalla bilancia. Recentemente ho sentito che il miglior criterio per rilevare l'irregolarità del soprappeso è dato dalla misura della circonferenza del nostro corpo sopra le anche. Questo criterio mi ha un po' incoraggiato, perché mi sono trovato solo un centimetro in eccedenza.

Tuttavia, spesso mi sento affaticato e immerso in un soprappeso generale e mi sono costretto a riflettere su questo fenomeno.

Mi sono accorto che il soprappeso principale non è quello fisico, che può essere regolato con metodi adeguati e non necessariamente drastici. Un forte soprappeso è di carattere psicologico, frutto del peso di tanti condizionamenti legati al carattere, alle paure, alle ambiguità che mi porto dentro e che devo continuamente superare o nascondere per presentarmi agli altri, spesso per non toccare la loro suscettibilità, ma altre volte anche per non rivelare completamente me stesso.

Ma un altro tipo di soprappeso che mi sento addosso è quello delle mie abitudini e comodità che mi sono costruito e che mi compattano come una corazza, spingendomi quasi automaticamente verso direzioni e terreni ormai fissi, privandomi della freschezza e genuinità desiderata e spesso offerta solo dalla novità.

Ma, soprattutto dopo esperienze vissute in solitudine, affidate alla spontaneità dei ritmi della vita e della natura, in cui domina lo spazio all'ascolto più che alla parola, ritornando alla vita normale recepisco fortemente come un disagio il soprappeso di strutture fisse e la rottura di un equilibrio fra le mie esigenze personali e quelle della struttura. Naturalmente, alle volte si tratta di miei capricci ed espressioni egoistiche, e allora l'ordinamento della struttura mi aiuta ad uscirne, ma altre volte e soprattutto per molte altre persone si tratta del soffocamento di legittime esigenze di spazi di pace, silenzio ed ascolto.

Per tutti questi motivi spesso mi sento come una tartaruga, legata ineludibilmente ad una corazza che è la mia casa abituale, e dalla quale solo un soffio dello Spirito che mi faccia rinascere può essere in grado di liberarmi. Mi viene alla mente l'immagine di S. Francesco che solo dopo essere uscito anche dai vestiti del padre terreno si sente abilitato a recitare con verità e coerenza il "Padre nostro".

Spesso i soprappeso e obesi si consolano guardandosi intorno e trovandosi in lieta compagnia. Ma questa constatazione non risolve il problema. Eventualmente, aiuta ad analizzarlo e ad andare oltre con la riflessione. Così io, oltre ai soprappesi fisici vedo soprappesi nelle comunità, sia piccole che grandi, e allora capisco perché anche nelle nostre comunità spesso il cuore è affaticato, a rischio d'infarto. Ci sono troppe cose da salvare, alcune ereditate e altre programmate. Spesso le strutture prevalgono e tolgono spazio alle più profonde esigenze spirituali e culturali sia delle persone che delle comunità in quanto tali. In un rapporto equilibrato, le strutture sorreggono e aiutano le profonde e genuine aspirazioni della persona; quando prevaricano, appesantiscono il cuore, che è l'unico motore che può rispondere agli impulsi dello Spirito.

Questa riflessione mi ha aiutato anche a capire che la lentezza del cammino verso l'unità delle chiese è legato al soprappeso di molte loro strutture. Solo la sovrabbondanza dello Spirito libera da pesi inutili che affaticano e possono soffocare il cuore.

Da quando ho fatto queste riflessioni mi preoccupo molto meno del mio soprappeso fisico e cerco di alleggerire i sentimenti e gli impulsi più intimi e genuini del mio cuore. Allora scopro in me molti agganci ai quali si allaccia un'infinità di pesi, piccoli e grandi: il mio cuore, l'egoismo, l'orgoglio ... Di fronte allo spettacolo di questi pesi rido della mia preoccupazione di perdere qualche chilo nel mio fisico e ammiro il passo veloce di molti miei fratelli che nell'aereo hanno bisogno di una cintura supplementare per abbracciare tutto il loro corpo, ma camminano veloci nella vita perché liberi da tanti pesi inutili.

Vita Minorum, gennaio-febbraio 2007