



LUIGINA MORTARI, *Cuidarse. Una ética de la delicadeza*, Ediciones Encuentro, Madrid, 2022, 220 pp. ISBN: 978-84-1339-087-1.

Con este libro de Luigina Mortari, la filosofía terapéutica adquiere una dimensión más profunda. La filosofía analítica buscaba desenredar las confusiones generadas por el lenguaje en nuestra conciencia. Lou Marinoff consiguió un giro en la mirada del público hacia la filosofía en un mundo muy patologizado. Walter Riso, desde la psicología analítica, realizó el camino inverso, permitió que la psicología se fijara en la filosofía como un saber aliado para enfocar algunos problemas humanos que nos llevan al sufrimiento. Alain de Botton y otros muchos, con su actitud divulgadora, han intentado que la reflexión filosófica se haga extensible al gran público para alivio del espíritu y ampliación de la conciencia. El libro de Luigina Mortari reflexiona sobre el proyecto vital, el autocuidado y el arte de dar sentido al tiempo de nuestra vida. El diálogo de Mortari con la más excelsa tradición filosófica transcurre dando voz a los propios autores, sin resumir sus aportaciones, dejando que el lector se empape de los conceptos originales, y teniendo siempre presente una perspectiva fenomenológica de los temas abordados.

Comienza su libro apelando al relato que Platón introduce en el *Político* sobre el “mito de Cronos”. Aquí el ser humano se encuentra abandonado del cuidado de los dioses y precisa cuidarse a sí mismo. Ese autocuidado se convierte en una condición ontológica, en una cualidad esencial de la condición humana. La dimensión temporal de nuestra existencia se alinea en la misma dirección. La vida se convierte en un proceso de dar forma a nuestro ser, de cuidar de nuestra existencia (autocuidado), cuidar la relación con los demás y cuidar de nuestra relación con el mundo: el arte de existir. Si no realizamos este trabajo el paso del tiempo nos sumerge en una sucesión de momentos vacíos de significado que puede provocarnos que nuestra alma enferme. La condición de partida en ese proceso de autocuidado es el “conócete a ti mismo” socrático, un trabajo siempre inacabado. La sabiduría, la verdad y la virtud es nuestro equipaje de mano que permite convertir nuestra vida en algo digno de ser vivido. La reflexión, ante el flujo continuo de vivencias que es nuestra vida, nos habilita para llegar a ser sujetos despiertos al encender una luz interior que ilumina el flujo de la vida.

Las vivencias afectivas forman parte de nuestra vida. Por esta razón, necesitamos comprender cómo vivimos las experiencias emocionales. Luigina Morati realiza un análisis, desde la filosofía, de la vida emocional como una práctica espiritual compleja, pero imprescindible, a la hora de no ser secuestrados por nuestras emociones inconscientes. Acaba concluyendo que para tratar con nuestra vida interior y buscar el autoconocimiento se precisa cultivar la delicadeza. No es casual que designe al alma como mariposa, ya que la palabra griega “psyché” indica tanto alma como mariposa. “Cuando te acercas demasiado a las alas de la mariposa, hasta el punto de tocarlas, arruinas esa obra de arte que son sus dibujos, que una vez tocados no son más que polvo entre los dedos. Lo mismo ocurre con el alma” (p. 171). El conocimiento siempre supone

una cuesti3n 3tica, pero cuando buscamos conocer la esencia 3tima de las personas se precisa de una 3tica de la delicadeza.

La autora apela a los ejercicios espirituales desarrollados por la filosof3a cl3sica para realizar una transformaci3n fruct3fera de nuestro modo de ser en el mundo. El prestar atenci3n, la concentraci3n interior, exento de ciertos pensamientos y fantas3as que mantienen a la mente secuestrada, e impiden tener un contacto aut3ntico con los fen3menos. El silencio interior que supone una serena relajaci3n interior. El darnos un tiempo dedicado a la reflexi3n que parece in3til; una especie de s3bado del alma. El quitar o proceso de purificaci3n para ir a la esencia de las cosas; la importancia de la "epoj3". Y la b3squeda de lo esencial, distanciarnos del pensamiento com3n, ajenos a las reglas establecidas y dispuestos a explorar sendas poco comunes.

Por 3ltimo, esta b3squeda del cuidado supone una conexi3n entre el cuerpo y el alma, una estrecha conexi3n entre la energ3a vital interior y la fuerza vital sensible que, a su vez, nos mantiene conectados con la vida m3s amplia de la naturaleza. Esto es lo que Stein llama un "cuerpo vivo". No obstante, nada nos protege de vivir esas noches oscuras donde el alma parece deslizarse hacia abismos insuperables, aunque s3 nos ayuda a salvaguardar la salud del alma y a buscar la plenitud de nuestra existencia, junto con algunos destellos de claridad.

Javier Torr3 Biosca