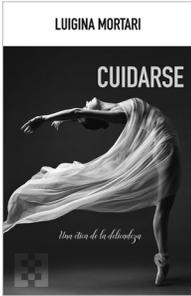


MORTARI, Luigina: *Cuidarse. Una ética de la delicadeza*, Encuentro, Madrid 2022, 219 pp. ISBN: 978-84-1339-087-1.



En un momento en el que el cuidado suele predicarse del cuerpo o de las emociones, Luigina Mortari nos sorprende y nos provoca con una obra en la que entiende el cuidado en su vertiente existencial, centrado en la vida de la mente. Para Mortari, cuidarse es mantenerse en la búsqueda del arte de existir, profundizando para ello en nuestro propio ser.

La autora adopta una metodología fenomenológica y acude, sobre todo, a la filosofía antigua, leída y reinterpretada desde la fenomenología del siglo xx. A través de ese diálogo entre dos momentos tan distintos de la historia de la filosofía

Mortari va exponiendo sus propias intuiciones sobre lo que supone el cuidado de la vida interior, que para ella es la clave de todo otro cuidado, como su raíz y fundamento.

La obra está dividida en cuatro capítulos. El primero, “Para componer de sentido el tiempo”, funciona como introducción a la obra, en la que la autora explica cuál es su objetivo y su método, así como sus puntos de partida, y en la que intenta también motivar al lector para que emprenda este viaje del cuidado.

El segundo capítulo se titula “La esencia del cuidado personal”, y en él Mortari presenta su concepción del autocuidado como una tarea con primacía existencial y ontológica, para la cual es necesario el autoconocimiento. Para cuidar la vida de la mente y orientarnos adecuadamente en la existencia, debemos empezar por conocernos a nosotros mismos.

A continuación, nos encontramos con la parte dedicada a las “Prácticas noéticas de cuidado”, que versa sobre aquellas habilidades que es imprescindible desarrollar para conocer la vida de la mente. Las prácticas de la reflexión o la auto-comprensión afectiva que la autora aborda en este capítulo están destinadas al autoconocimiento que hace posible el autocuidado.

El cuarto y último capítulo aborda la necesidad de “Cultivar prácticas espirituales”. Aquí se nos invita a prestar atención, hacer silencio interior, darnos un tiempo, quitar (lo que nos distrae de lo esencial), buscar lo esencial, cultivar la energía vital y escribir el pensar. Si en el capítulo anterior se exploraban grandes tareas que debe emprender la persona para comprenderse a sí misma, en este se proporcionan herramientas más concretas que permiten la consecución de las anteriores.

Se trata de un libro que contiene muchas intuiciones valiosas, que tomadas en

serio nos pueden ayudar a plantearnos nuestra existencia con mayor hondura y provecho. Aunque la autora se centra en la reflexión filosófica sobre la propia vida que todos deberíamos hacer, advierte constantemente contra el riesgo del intelectualismo y subraya que lo mental y lo físico están unidos e interrelacionados, así como el valor de la acción además de la reflexión y el carácter relacional del ser humano, esencial para que la autocomprensión y el autocuidado no se conviertan en prácticas solipsistas que nos aislen de los demás. Con todo, me parece que la obra habría ganado mucho si Mortari hubiese desarrollado más estos aspectos, no solo a través de notas y llamadas de atención, sino de una manera más estructural a la hora de proponer sus ideas. En este sentido, me parece que se trata de una obra con intuiciones muy buenas, pero que requerirían ser completadas.

Otro ejemplo de ello es el subtítulo de la obra: *Una ética de la delicadeza*. Aunque esta idea sí está presente en el libro porque la autora propone tener delicadeza para con nosotros mismos a la hora de conocernos y profundizar en nuestro ser, no me parece que sea un elemento tan estructurante en el texto como para formar parte del título. La reflexión ética aparece por doquier, pero no es un elemento estructurante tampoco. Diría que es una idea cierta, pero que al colocarla como título de la obra da lugar a que esperemos que el libro sea algo diferente a lo que es. Quizá las reflexiones que ya ofrece la autora se verían profundizadas y enriquecidas si retomara esta cuestión ética y la abordara de manera más integral en futuros trabajos.

Por último, aunque el lenguaje de Mortari no es demasiado complejo, es cierto que el modo en el que estructura los capítulos y la manera de desarrollar los temas de la mano de la fenomenología hacen que la lectura sea a veces lenta y que se perciban los temas como más difíciles de lo que en realidad son cuando se ha superado esta dificultad.

Salvando estas cuestiones, se trata de un libro precioso y necesario, ante la superficialidad y la falta de conocimiento del propio ser que se da entre tantas personas hoy. Coincido con la autora en que la vida buena no puede construirse sin una profundización honesta en nuestro ser, donde descubrimos nuestra fragilidad y nuestra relacionalidad ontológicas: somos seres necesitados de los otros, por más que ahora mismo parezcamos estar tan sumidos en el yo. Algo que, por otra parte, nos está llevando a una existencia infeliz. Cuidarse integralmente (y no solo cuidar el cuerpo) desde un conocimiento auténtico de todas las profundidades de nuestra existencia se percibe como una tarea difícil, pero tan necesaria como lo era en los tiempos de los filósofos antiguos cuyas perlas de sabiduría nos deja Mortari para animarnos a emprender el camino.

Marta MEDINA BALGUERÍAS

Facultad de Teología. Universidad Pontificia Comillas