

Nella società delle performance e nel tempo "pesante" che attraversiamo, la proposta di questo Dossier è di rallentare il passo. Di dar spazio e voce alla vulnerabilità e di riscoprire il valore di un passaggio leggero e più consapevole nella Storia. Fuori dalle attese, liberi da obiettivi performativi, ascoltiamo il linguaggio delle cose inutili agli occhi della corsa capitalistica. Come la bellezza, la poesia, la gentilezza. E l'imparare a fare i conti con la morte e con il dolore, con l'abbandono e con il desiderio.

Vivere con leggerezza

A cura di Ilaria Napolitano e Patrizia Morgante

© Ansa

dossier



Praticare la leggerezza

Il senso di un Dossier. Una prospettiva nuova, diversa, da cui guardare alle cose e con cui approcciarsi agli eventi.

Ilaria Napolitano e Patrizia Morgante

Viviamo un tempo "pesante" per molte ragioni. Pensiamo alla pandemia, in cui siamo tuttora immersi, alle difficoltà economiche, alla complessità che caratterizza la nostra epoca e che apre crisi sempre più numerose a diversi livelli, alla precarietà diffusa, materiale ed esistenziale da ultimo, come se non bastasse, una guerra insensata e feroce come tutte le guerre ma che ora ci costringe a guardare da vicino al suo carico di orrore e di miseria.

Abbiamo cercato di proporre **la leggerezza come una delle possibili risposte esistenziali e filosofiche** alla portata di tutti, forse la più appropriata, a un tempo pesante come il nostro, pesante nelle sperequazioni, nella violenza, nelle aspettative e richieste di performance. Tempo pesante anche perché poco presenti a noi stessi, dispersi in diverse direzioni, spesso portatori di fardelli inutili e autoimposti. **Leggerezza come proposta:** perché pure se non possiamo cambiare nulla intorno a noi, possiamo sempre scegliere quale atteggiamento assumere, quale sguardo coltivare.

Così abbiamo cercato di mo-

strare che la leggerezza come la intendiamo non ha niente a che fare con la superficialità ma piuttosto, come suggerisce Italo Calvino, con il tentativo di porsi in un'altra prospettiva, come vedere un po' le cose dall'alto. Leggerezza che può conciliarsi con profondità, con una vita vissuta integralmente e totalmente, leggerezza che sa restituirci sapore e gusto per la vita anche nelle traversie, mentre affrontiamo momenti di spaesamento e di affaticamento.

Ci hanno aiutato in questo tentativo pensatori antichi e moderni, ispirandoci e offrendoci nel concreto pratiche, tecniche, esercizi da proporre e sperimentare più e più volte per scoprire e alimentare la leggerezza nella nostra vita: il ritorno al momento presente, il valore dell'immaginazione, la contemplazione del cosmo, l'attenzione alla bellezza che ci circonda.

In particolare, la meditazione, nelle sue varie forme, che conosce oggi un nuovo interesse da parte di tanti e incarna un vitale bisogno di silenzio, di raccoglimento, di frequentazione di un livello più ampio e sottile di coscienza. Se la leggerezza è

“Prendere la vita con leggerezza, che leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore.
Italo Calvino”

primariamente un atteggiamento, uno sguardo nuovo sulle cose e su sé stessi, allora richiede fondamentalmente una "conversione" (letteralmente un cambiamento di direzione) e un nuovo orientamento da alimentare con costanza nella vita quotidiana. Praticare la leggerezza come si pratica un'arte, mentre si depongono i pesi e gli ormai inservibili evitamenti.

La testimonianza di Laura Campanello, pedagogista, analista biografica, scrittrice e filosofa, in questo senso indica una "via" della leggerezza come stile di vita che apre alla capacità di discriminare, attingere all'essenziale, porre attenzione alle cose piccole, inutili (per il nostro sistema socioculturale), che invece si rivelano necessarie, capaci come sono di restituirci stupore e meraviglia. Leggerezza per nuove narrazioni, per altre esplorazioni, per non

dimenticare che al di là del funzionale, del misurabile, del calcolabile, dell'efficiente e del produttivo esistono, con lo stesso diritto di cittadinanza, la gratuità, l'invisibile, la fantasia, il gioco. Infine, abbiamo cercato in una fonte autorevole e molto antica, in *Ecclesiaste*, in questo straordinario e controverso testo veterotestamentario una inedita chiave di lettura: restituendo alla lettera ebraica la "vanità delle vanità" ecco la vanità divenire fumo ed esalazione (hevel) e di nuovo **ecco la leggerezza che si fa strada come sguardo trasformante, liberante**, che smaschera costruzioni e false sicurezze, spiazza, ma invita a cogliere opportunamente il tempo che ci è dato di vivere, a godere pienamente di quanto ci è offerto, a vivere con coraggio, il coraggio del cuore, anche quando non capiamo, anche quando non sappiamo.

In un tempo performativo

Quale libertà e quali scelte consapevoli nella società delle performance? Tutti schiavi, vittime di un tempo pesante, o capaci di leggerezza consapevole?



Patrizia Morgante

La nostra è una società che il filosofo Byung Chul Han definisce “performativa” (concetto ripreso nel libro *La società della performance*, edizioni Tlon). E, in questa società produttiva, che mira al risultato, alla “performance” appunto, noi, esseri umani, rischiamo di essere meri prodotti, progetti, *brand* di noi stessi, quindi *performer*. La percepiamo questa spinta alla produttività nella nostra vita? Come ci fa sentire?

Performer di un’agenda decisa, in modo tutt’altro che trasparente e democratico, da chi ha l’interesse a renderci prodotti non critici e ha il potere di creare le condizioni perché questo avvenga senza traumi, in modo fluido, senza conflitti; o addirittura facendoci divertire. Mi riferisco, ad esempio, al potere “incantatore” dei *social media*, in cui ingurgitiamo contenuti visuali, in prevalenza, che ci divertono,

e ci fanno restare attaccati agli schermi; la durata della nostra attenzione è denaro per le imprese digitali. Divertire deriva dal latino *divertere*, appunto volgere altrove, deviare. Non è forse questo l’obiettivo del divertirci? Non farci pensare all’immediato che è, spesso, pesante? Non ci trovo nulla di problematico in questo quando siamo noi che, consapevolmente, volgiamo la nostra attenzione altrove,

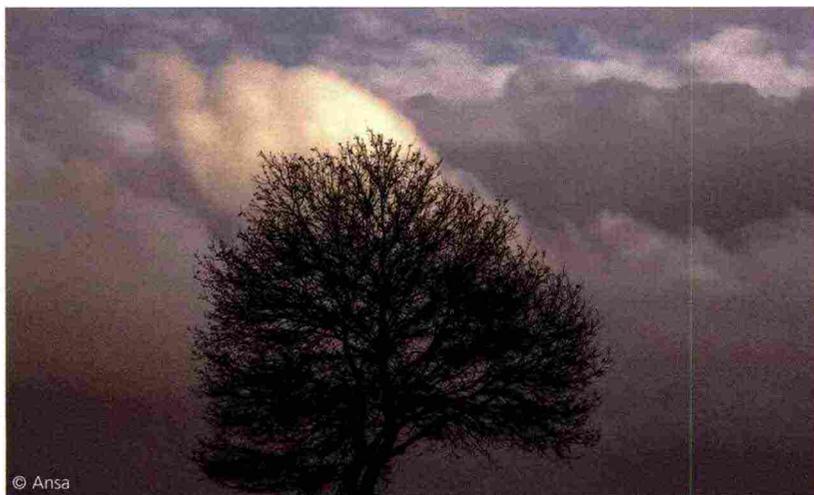
scegliendo cosa ci fa veramente divertire, rendendoci più leggeri.

L’azione dell’*infotainment* dei social media è quello di “gestire”, al nostro posto, la nostra attenzione facendoci volgere verso ciò che è scelto da altri per motivi meramente commerciali.

Noi performer aderiamo a una narrazione scritta da altri ma che facciamo nostra, senza rendercene conto. Siamo passati dalla società della disciplina alla società della performance. Nella prima l’input a consumare era eterodiretto; nella seconda, quella attuale, il performer, cioè noi, ha introiettato il modello e la spinta a performare gli viene da dentro, autodiretta.

Come possiamo nutrire la leggerezza in questo contesto? Riesco a discernere quando sono condotta da *bias* e narrazioni che non scelgo?

La complessità e profondità non sono nemici della leggerezza. Quest’ultima è l’ingrediente fondamentale da mettere nel nostro zaino della vita, per affrontare la



© Ansa

dossier Vivere con leggerezza

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

005174

nostra quotidianità. Lo zaino non può essere pesante, altrimenti ci portiamo troppe certezze e sicurezze, che non coabitano con la complessità, che ci cambia le regole del gioco strada facendo.

Leggerezza non è semplificare la complessità.

Quando la semplifichiamo è perché la vogliamo rendere intellegibile con le categorie a noi già note. Ma non funziona, perché la complessità va letta come complessità, sostando nella vulnerabilità di risposte parziali. Se non riusciamo ad accettare questa fragilità delle risposte, possiamo tendere ad assumere posizioni di chiusura sul già conosciuto o atteggiamenti che tendono ad aumentare la sintonia tra chi è simile a me (la tribù) e accentuare le differenze con l'altro da noi. Senza sapere che l'altro è sempre altro da me. È il principio della differenza che si contrappone all'identificazione: passaggio che garantisce il diventare adulto.

Davanti a ciò che non comprendiamo, una buona dose di ironia può aiutare. Quante volte ci prendiamo troppo sul serio? Quante volte ci aggrappiamo come naufraghi alle certezze del già conosciuto? Quante volte ci ancoriamo a dei ruoli che oggi ci sono e domani passano ad altri? Quante volte ci sentiamo indispensabili e non ci equipaggiamo per quando la società della performance ci renderà invisibili?

RIMOZIONE DELLA MORTE

La società della performance ha "bannato" dalla nostra vita il dolore, il negativo, il limite, la morte. Chi ha una fragilità fisica, che sia temporanea o duratura, non è performante; non risponde alle richieste del modello neutro al quale riferirsi: uomo bianco in salute e che ha successo. Il femminismo intersezionale lo definisce "abilismo". La nostra socie-

“Il grido dell'anima, quando viene accolto, diventa parola che sprigiona una straordinaria leggerezza. Il peso rimane, ma la parola è liberatrice perché un peso compreso e condiviso è più leggero e diventa più sopportabile.

Angelo Cassano,

Il bisogno di leggerezza, Claudiana

tà fa fatica ad accettare chi non è perfettamente sano e abile.

La pandemia ci ha mostrato il limite di questa visione parziale: davanti a un minuscolo virus sono "caduti" uomini forti e in salute; tutte le nostre conoscenze sono apparse ancora più piccole e insignificanti del virus stesso, almeno all'inizio.

Leggevo in un libro sulla morte questa domanda: "Se dovessi morire domani, sarei appagata della mia vita?" (G. Bormolini, Ricordati che devi morire! Prepararsi alla propria morte, Edizioni Messaggero Padova). Io l'ho interpretato come un monito a vivere profondamente, perché non abbiamo controllo sulla nostra vita. Il legame con la vita è un soffio. Possiamo essere clinicamente vivi ed esistenzialmente morti.

Che spazio occupa la passione nella nostra vita? Troviamo un senso in ciò che siamo e facciamo? Dove troviamo sapore nella nostra vita? Cosa dà sapore alla nostra quotidianità? Per ora la morte è inevitabile. Come gestire l'angoscia e la paura che la morte crea in noi?

Non possiamo farlo solo al livello personale; serve una presa in carico sistemica per gestire il lutto, la separazione, il vuoto.

Il vuoto non è il nulla, è uno spazio generativo che fa spazio alla vita. La società della performance ci riempie tutti gli spazi, ci invade tutte le dimensioni nella nostra vita e ci impedisce di stare den-

tro questo vuoto fecondo, dal quale può sgorgare vita profonda.

L'uomo *Sapiens Sapiens* è capace oggi di indagare le possibilità biologiche per il prolungamento della vita e le dimensioni transumane. Nel rispetto di queste istanze, mi pongo il quesito su che ruolo giochi la dimensione non-biologica e chimica della persona umana. Come accompagnare un processo così spinto, dal punto di vista affettivo e dell'anima?

RELIGIONE PESANTE

Per chi appartiene alla tradizione cristiana, come vive la propria religiosità? Leggera o pesante?

Credo che nei secoli, il Cristianesimo, abbia messo sulle spalle dei fedeli inutili fardelli moralistici, centrando tutto sul peccato e poco sulla meraviglia e lo stupore della bellezza che ci circonda e ci abita. Questa religiosità pesante, a mio modesto parere, ha trasformato l'innamoramento per il sogno di Dio narrato nei Vangeli in una serie di dogmi e liste di ciò che non si poteva fare. Oscurando l'importanza del desiderio profondo di essere persone integrate e interconnesse, e la nostalgia di un bene che ci frema dentro e ci ricorda il nostro orizzonte.

Il fardello della religiosità ha portato tante e tanti fedeli a conformarsi a delle norme, sovente, senza passione. Vivendo una separazione tra il sacro, vissuto nel tempio,

e il profano, vissuto fuori. Una doppia morale tra fuori e dentro, basso e alto che ha alimentato una dualità esistenziale e spirituale che, oggi, non risponde più alla sete di senso che grida da ogni parte della nostra società.

Chi desidera fare un'esperienza profonda spirituale, non è raro che si rivolga fuori della tradizione cristiana. Non interpreto questo come un problema: non ho mai creduto alle campagne di marketing per incrementare i fedeli. Ma è una domanda che dovrebbe interrogare profondamente: perché le persone non trovano un senso nel progetto di Gesù? Sarà che forse abbiamo sbagliato qualcosa nel proporre l'esperienza *gesuana*?

C'è bisogno di un alleggerimento di narrazioni archetipiche (peccato, sessualità, femminile) e *bias* che impediscono un'esperienza profonda e liberante della spiritualità cristiana. Dobbiamo imparare a lasciar andare narrazioni che continuano a escludere persone sulla base di una non corrispondenza a un modello neutro che non esiste: soggetti cisgender, binari e famiglie del mulino bianco.

C'è bisogno di un cambio sistemico nella Chiesa perché diventi una comunità leggera che viva, nell'autenticità e nella *libertà per*, la bellissima esperienza del sogno di Dio di un'umanità riconciliata dentro e fuori.

Cosa vorrei lasciare andare perché la mia spiritualità sia più leggera, aperta e inclusiva? È una domanda per ciascuna e ciascuno di noi, soprattutto in preparazione di questo cammino sinodale, al quale tutte e tutti siamo chiamati.

"La leggerezza è il frutto di un pensiero benevolo che educa le emozioni, senza farsi sopraffare dagli istinti primitivi che si annidano in ogni creatura umana" (Angelo Cassano, *Il bisogno di leggerezza*, Claudiana, pag. 14).