

LEGGEREZZA E PROFONDITÀ DELLA VITA

Nelle *Lezioni americane* Italo Calvino, una serie di conferenze presso l'Università di Harvard, aveva scelto alcuni valori letterari da conservare nel prossimo millennio, tra cui appunto come primo: la leggerezza (le altre erano: rapidità – esattezza – molteplicità - visibilità).

Quel testo mi ha sempre affascinato e fatto riflettere e mi ha molto interessato il significato che Calvino dà alla leggerezza considerandola, anziché un difetto, un valore da cui risulta non solo una definizione positiva e un metodo letterario particolare ed esaltante, ma un altro modo di guardare il mondo, un'altra ottica, un'altra logica e altri metodi di conoscenza o di verifica.

Non si tratta di fughe nel sogno o nell'irrazionale, non si tratta di un rifiuto della realtà e dei necessari fardelli della vita stessa, ma, come dice lui stesso quando parla della leggerezza a proposito del poeta Guido Cavalcanti, è il sollevarsi del poeta/filosofo sulla pesantezza del mondo, dimostrando che la sua gravità contiene il segreto della leggerezza. Quella che molti credono essere la vitalità dei tempi, rumorosa, aggressiva, scalpitante e rombante, appartiene al regno della morte, come un cimitero di automobili arrugginite.

D'altra parte il Calvino, mentre esalta e sostiene le ragioni della leggerezza, dice: "Questo non vuol dire che io consideri le ragioni del peso, meno valide, ma solo che sulla leggerezza penso d'aver più cose da dire".

Io stessa mi ritrovo a riflettere sull'importanza di entrambe le polarità: leggerezza da una parte, pesi e profondità dall'altra.

Mi viene in mente il *peso della sofferenza*, ora piccola, ora grande, fino al peso della Croce, che mi fa pensare immediatamente all'immagine di Cristo che vacilla sotto il peso di una grossa croce che Lui volontariamente sceglie di portare sulle spalle per alleggerire gli uomini dai peccati e portarli alla Salvezza. È meraviglioso pensare che proprio quella Croce ci ha dato la possibilità di diventare liberi e capaci di un'anima limpida e leggera e pura.

D'altra parte se vogliamo elevarci e salire un po' di più verso l'alto e scalare più alte vette anche materialmente, non dobbiamo salire senza bagagli, senza pesi, appunto salire più leggeri?

Oppure rifletto sulla *pesantezza* delle nostre paure, delle nostre preoccupazioni e angosce.

Se cominciamo un processo di crescita e di conoscenza di noi stessi, ci troveremo nella direzione di una continua liberazione, purificazione da esse. Ci metteremo ad approfondire il problema della paura, guardando a tutto il processo di pensiero che, ad esempio, porta alla paura: magari alla radice c'è una mancanza d'amore nel cuore o di fiducia o di accettazione e tolleranza verso se stessi? Forse allora, guardando in profondità, senza giudizi, pregiudizi, schemi fissi, convincimenti radicati e irremovibili, scopriamo che possiamo essere più liberi e leggeri e quindi più coraggiosi e saggi, senza paura.

Allora tante situazioni ci appariranno magicamente più risolvibili e la nostra realtà, pur dura che sia, si relativizzerà fino quasi a far scomparire e dissolvere i problemi gravi che ci affliggevano.

E ancora osservo il *peso del passato*, che spesso incombe su di noi.

Un passato perlopiù negativo di insuccessi e di amarezze ci opprime togliendoci energie e libertà. E di questo possiamo, dobbiamo eticamente liberarci per intraprendere o proseguire un cammino di consapevolezza.

Noi possiamo "scegliere" il nostro passato, ricordando quello che ci fa bene, che ci riporta a noi stessi, quasi a una nostra "stessità" dell'infanzia, che ci dà fiducia e positività rispetto a tutto ciò che la vita ci vuole portare di nuovo, in bene e in male. Ma il *nuovo*, la realtà che fluisce continuamente, non riusciremo a coglierlo, se non ci saremo alleggeriti appunto di quegli schemi, di quelle convinzioni fisse e rigide, di quelle abitudini mentali del passato che ci hanno guidato all'inizio magari bene, ma che non ci servono più. Chè anche i ricordi belli talvolta, i piaceri, le gioie provate, le esperienze e le conoscenze accumulate possono pesarci addosso con rimpianti e nostalgie che ci tolgono la leggerezza appunto, la leggerezza magari di un dolce sorriso che, qui ed ora, sarebbe molto più utile agli altri e a noi stessi.

Quando ci sentiamo pesare addosso tutto il nostro passato, possiamo provare a evocare la leggerezza in noi, ognuno con un suo stratagemma, quasi un suo rito.

Qualcuno può ricercare la leggerezza *nell'esperienza estetica*, cioè nella sensazione piena e pure inafferrabile

che si prova dinanzi alla Bellezza, di un capolavoro artistico o di un paesaggio o di una musica di valore universale. Si tratta di un'esperienza precaria, soggettiva, che non ha nulla di sicuro e prevedibile, è effimera: "È come una piuma leggerissima in un mondo di carrarmati"⁽¹⁾.

Oppure si può evocare la leggerezza con la propria creatività, quella che tutti abbiamo, quella *democratica*, che è un diritto per tutti noi, perché ha a che fare con l'espressione di sé senza giudizi e paragoni con grandi talenti, ma che dà la sensazione di piacere e di divertimento, il piacere di lavorare un pezzo di argilla, di scattare una fotografia o di preparare un profumo speciale o scrivere una poesia o suonare un brano al pianoforte. Tutte esperienze che possono dare *uno spazio interno di leggerezza* - che talvolta pare sollevare il corpo da ogni tensione e portare su una frequenza diversa dalla solita.

Oppure possiamo evocare la leggerezza dell'*umorismo* che è una qualità divina, che crea distacco, che è una forma ottima di disidentificazione. Infatti Assagioli lo considera un metodo psicologico contro la paura e un'arma contro gli attaccamenti, anche nel campo affettivo, quando c'è troppo esclusivismo o dipendenza.

Dice Assagioli: "L'umorismo è pervaso di indulgenza, di bontà, di comprensione. Consiste nel vedere dall'alto, nella loro vera luce e nelle loro giuste proporzioni, le debolezze umane. E il vero umorista sorride anzitutto ... di se stesso"



Giacomo Balla - Volo di rondini - 1913

La leggerezza a volte giunge inaspettata quando alcuni fatti quotidiani improvvisamente ci *spiazzano*, cioè ci tolgono dal giro delle nostre abitudini, ovvietà, convinzioni, insomma dalla nostra meccanicità e ci presentano la realtà proprio così com'è, in modo semplice e chiaro. Come nel caso delle coincidenze che ci portano barlumi di consapevolezza e di connessione tra macrocosmo e microcosmo. Allora noi ci sentiamo stranamente di colpo nuovi, freschi, vibranti, leggeri appunto.

Purtroppo spesso non lo riconosciamo e troviamo tutto ovvio e diciamo: "Sono attimi di presenza, tutto qui" e poi tutto riprende grigio e pesante come prima. Ma è davvero tutto qui? Non è cambiato proprio niente? Oppure è arrivata per noi una percezione diretta, una conoscenza diretta di pezzi di verità? E la nuova acquisizione ci fa sentire interi, vivi, e finalmente sentiamo dentro la risposta a tante delle nostre tormentose domande mai soddisfatte?

E quando intraprendiamo un cammino spirituale, non ci accorgiamo man mano che si tratta di un cammino di liberazione, di purificazione, proprio dalla pesantezza delle nostre idee e fedi atrofizzate e cristallizzate?

Solo allora forse ci sentiamo più veri e liberi, più leggeri. Così leggeri da poter volare finalmente verso una vita più autentica. Anche se, magari, ci ritroviamo un tantino squilibrati e scontenti senza quei pesi a cui eravamo abituati e ci sentiamo spossati e vuoti.

Ma questo non deve portarci a trattenere noi stessi, i nostri pesi, spinti quasi dalla paura di non saper utilizzare tutta quella libertà e leggerezza che ce ne deriva.

Il nostro viaggio, lo sappiamo bene, è lungo, è pesante e faticoso, ma la leggerezza è un intervallo, è uno dei poli della nostra vita e come tale non va deprezzato o trascurato, perché in molti casi ci può aiutare e appunto alleggerire da quei pesi che magari ci portiamo appresso per pigrizia inutilmente, anzi dannosamente.

Affidiamoci dunque alla leggerezza, che non è mai superficialità, ma piuttosto un mondo che riecheggia le farfalle più belle e colorate che volano impalpabili, le rondini che si librano verso il cielo azzurro tutte insieme gorgheggiando felici, il pavone che apre la sua coda lussureggiante fatta di piume sottilissime, i fiocchi di neve che scendono lievi: tutto un mondo di leggerezza che pare voglia solo glorificare Iddio. E a questo mondo noi pure partecipiamo, quando stiamo bene, ci sentiamo bene nella nostra pelle o proviamo attimi d'amore nel cuore e diciamo alla fine che ... ci sembra di volare.

Diana Verzicco

Bibliografia

- 1) Ferrucci Piero – "La bellezza e l'anima" – Ed. Mondadori
-