

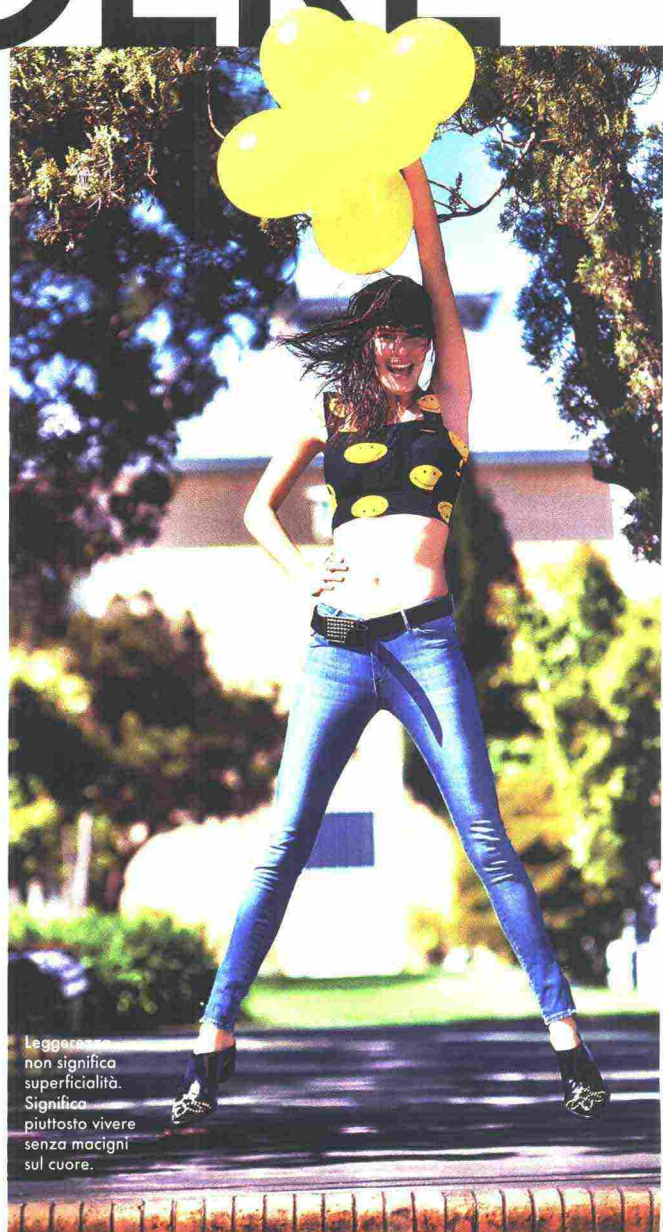
# VITE LEGGERE

In un mondo dove ogni cosa ingombra sempre meno, perché micro o virtuale, non abbiamo ancora imparato ad *abbandonare* ciò che davvero crea il famoso *peso che inchioda*: le zavorre mentali. Ecco qualche soluzione per *lasciarsi andare...*

di ROSSANA CAMPISI

**CI SIAMO ALLEGGERITI** la vita, ma non siamo contenti. Impiliamo foto nelle *cloud*, libri nelle *pendrive*, canzoni nelle app e documenti in algoritmi: tra software e wireless, il nostro spazio vitale ha meno ingombri e più aria. Meno zavorre, ma anche più dubbi: ci basta davvero la tecnologia? No. Ci servirebbe azzerare il peso specifico dei nostri pensieri: è questa la verità. Vorremmo relazioni meno pesanti con i figli, in ufficio, con il cuore nostro e altrui. Ci servirebbero scorte dell'accessorio più ambito del nostro tempo: la leggerezza. Italo Calvino ce lo aveva augurato: a lei ha dedicato la prima di una serie di lezioni che avrebbe dovuto tenere all'Università di Harvard se non fosse morto prima. Da quei testi è nato *Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo millennio*, un libro pubblicato trent'anni fa, dove quel vivere secondo una "sottrazione di peso" è una proposta che ci riguarda (eh sì: nel nuovo millennio ci siamo in pieno). Ma se la grande lezione calviniana non ci bastasse ("leggerezza non è superficialità, ma planare sulle cose dall'alto, non avere macigni sul cuore"), noi ne abbiamo raccolte altre quattro. Un aggiornamento lieve e necessario, perché di leggerezza dovremmo nutrirci sempre, anche quando tutto (anni compresi) ci sembra pesantissimo.

88 ELLE AGOSTO 2018



Leggerezza non significa superficialità. Significa piuttosto vivere senza macigni sul cuore.

L'UVA

## Un leader situazionale

**Alfio Cascioli, psicologo del lavoro, psicoterapeuta, docente all'Università Valdese di Roma e autore di *In viaggio con il pellegrino. Per camminare leggeri nella società pesante* (FrancoAngeli)**

“ La leggerezza, anche in ufficio, dipende dal nostro stile di vita. Poter condividere con i colleghi certi valori è una gran fortuna: distacco dal denaro, generosità, spirito di collaborazione, empatia. Il top sarebbe fare un lavoro che piace: chi ci riesce prova sensazioni simili a quando si gioca e, attorno, crea un clima di grande leggerezza. Chi non ci riesce, invece, dovrebbe sintonizzarsi con la realtà e cercare delle soddisfazioni personali. Non sottovalutatelo: nel rapporto con il lavoro ci giochiamo l'equilibrio della nostra vita. Specie se il nostro capo non è un “leader situazionale”, ovvero un collega stimato da tutti e in grado di relazionarsi con ogni dipendente. Un capo è spinto da quattro motivazioni: alla carriera, alla professionalità, al guadagno e alla buone relazioni sociali. Quello insicuro investe tutto sulla carriera per sentirsi rassicurato ma, in ufficio, è pericoloso. Tra crisi economica e pressioni, i capi insicuri oggi spopolano perché sono i primi a essere fatti fuori e tendono ad appesantire i collaboratori. Una vera rarità sono invece i leader professionali. Lo era Adriano Olivetti, uomo di grandi valori. Speriamo invece non diventi rara la leggerezza in ufficio: i luoghi dove è più facile coltivarla oggi sono quelli che somigliano alle piccole e medie imprese dove, rispetto alle multinazionali, il dipendente non è un numero ma una persona, ovvero una “storia” che a qualcuno interesserà. ”