

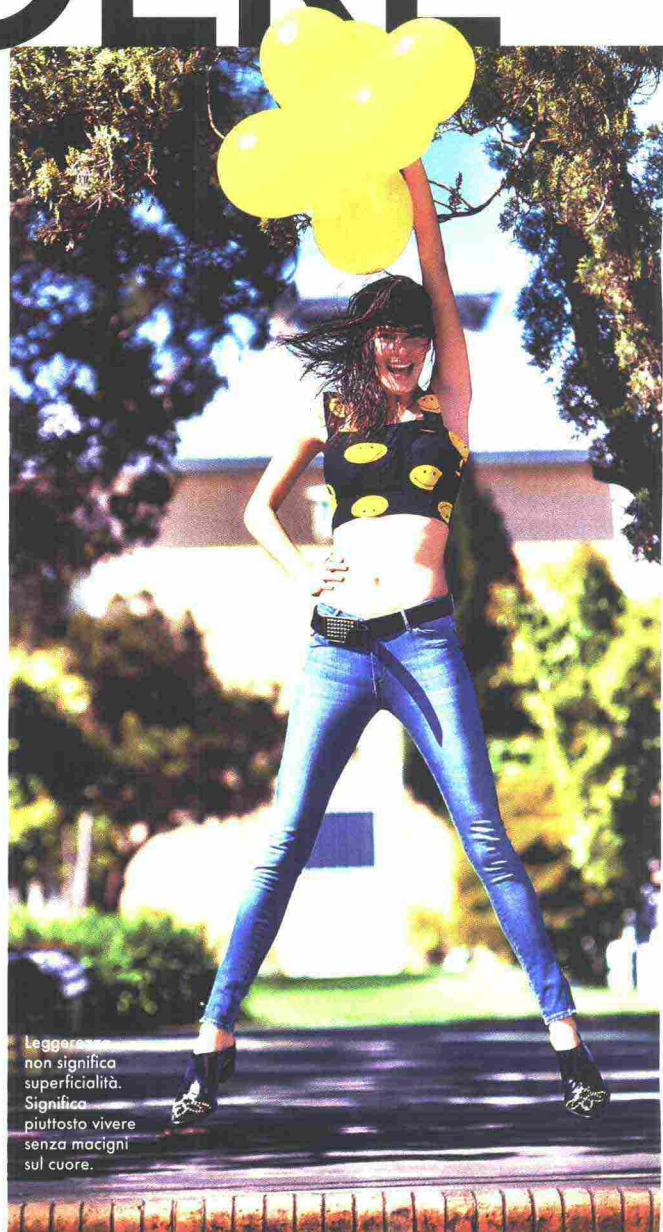
VITE LEGGERE

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.

Genitori per sottrazione

Luciano Di Gregorio,
psicologo e autore di
*Genitori fate un passo
indietro* (FrancoAngeli)

“ Serve leggerezza per crescere i figli, eccome: ci aiuta a non pretendere che si conformino al nostro modo di concepire la realtà, a giudicare tutto secondo solo un punto di vista, il nostro. Leggerezza è uno sguardo indiretto che invece di pietrificare la realtà, lascia spazio all'incertezza. Io la paragonerei alla “capacità negativa”, alla disposizione mentale del genitore a non ricorrere a categorie razionali e definitorie del mondo, a sostare nel dubbio. Ed è più efficace di altri modelli educativi perché astenersi da un'affannosa ricerca di soluzioni a un disagio, stimola la creatività del figlio. Un genitore che si lamenta di un ragazzo che sta sempre al pc. Invece del rimprovero potrebbe dire: “Mi aiuti a capire che cosa si fa sui social di così divertente e come si chatta? Se vuoi poi ti aiuto a fare i compiti”. Sì, perché leggerezza è anche empatia, come quella vista nel film *Sciàlla* o letta in un vecchio saggio, *Un genitore quasi perfetto* di Bruno Bettelheim. Genitori leggeri possono esserlo sia le madri sia i padri. Sono quelli autoironici ma anche i meno presenti, meno assillanti e meno protettivi. Io vivo in Toscana e mi sento un genitore leggero, anzi “per sottrazione”. Ho un figlio ventottenne che vive a Milano, non ci vediamo molto, spesso ci contattiamo via Skype. Non lo cerco con regolarità per avere un rapporto obbligato con lui ma solo quando ho voglia di sentirlo. Accetto serenamente che non si faccia vivo per settimane, forse perché anche io ero come lui: preferivo parlare con gli amici. Anche questa è sottrazione. ”