

L'ARTE DELL'ASCOLTO – 18 Settembre 2023
Il tema dei mesi da settembre a dicembre 2023 è
L'ARTE DI TOGLIERE PESO ALL'ESISTENZA, OVVERO L'ARTE DELL'ESSENZIALITA'

LEGGEREZZA

Molti di noi hanno letto con piacere, e riletto, il libro “Leggerezza” di Laura Campanello (ed. Mursia). L'autrice è specializzata in Pratiche Filosofiche. Ne riprenderemo alcuni brani utili alle nostre riflessioni oggi (pag. 1-26) e in seguito.

Che cos'è la leggerezza? “Sentirsi più lievi, sottili, aerei, quante volte lo desideriamo e lo vorremmo, perché ci permetterebbe di provare sollievo dalle fatiche che incontriamo nella quotidianità e nella vita e di ritrovare il piacere di esistere, di creare, di riscoprire il gusto di sognare... ritrovare la nostra possibilità fertile e generativa che nasce dalla percezione di sentirsi liberi e vivaci. La leggerezza è liberatoria e permette di immaginare diversamente se stessi, il mondo, la propria vita... Una postura che si decide di prendere nella vita per vivere meglio... a qualcuno appartiene da sempre, per carattere o per abitudine, per altri invece è un'arte da apprendere e praticare... esercitarsi: l'arte di togliere i pesi superflui all'esistenza, la capacità di ‘farsi scivolare addosso’ le fatiche, la possibilità di imparare a sostenere i pesi di cui l'esistenza ci carica, è l'arte di vivere che si impara per tutta la vita.” Aggiungerei anche, che si re-impara quando incontriamo un ‘carico’.

“Vero è che viviamo vite non sempre semplici: spesso ci sentiamo compressi, preoccupati, carichi di obblighi e doveri che ci fanno sentire costretti, vincolati o appesantiti eccessivamente; ci sentiamo molte volte ammaccati e doloranti, insoddisfatti di come viviamo. Sentiamo spesso dialoghi dove alla domanda: ‘come va?’ la risposta che segue è ‘Si sopravvive!’, ‘Ci vorrebbe una giornata di 30 ore’ “ (pensiamoci, è come dire “vorrei ancora più peso”)

A volte si spera che i tempi grami passino quasi magicamente. Ma i pesi esistenziali a volte ci schiacciano, ci sentiamo legati, come se avessimo una palla al piede. Siamo vittime del dovere di farcela da soli, di essere capaci di rivestire molti ruoli e di farlo bene e con efficienza, senza fallire o risultare deboli. Così si cade nell'ansia da prestazione, finiamo con il covare rabbia verso il destino e verso gli altri che forse non si accorgono delle nostre fatiche, e non ce ne sollevano... ma forse anche gli altri stanno come noi. Oppure ricorriamo a pesanti armature che mascherano le nostre paure e le fatiche. E così pieni di fardelli non riusciamo a vedere la vita da un'altra angolatura! Cominciamo a lamentarci.

“La sofferenza che sentiamo e viviamo dipende dagli eventi della vita che ci accadono e ci investono, ma spesso deriva tanto più dal modo in cui giudichiamo tali eventi, da come ce la raccontiamo. ... dalla maniera con la quale ci raccontiamo ciò che ci accade, per come lo accettiamo e lo combattiamo... Perché quand'anche non possiamo cambiare gli eventi, possiamo cambiare lo sguardo che abbiamo su di loro e su di noi e accettare ciò che non possiamo cambiare tanto quanto modificare ciò che possiamo modificare, primo fra tutti il modo in cui ci raccontiamo la vita.” Il linguaggio che utilizziamo andrebbe ripensato e alleggerito. Senza “utilizzare gli altri come pozzo in cui gettare le lamentazioni e gli sfoghi urlati e amplificati, abbiamo bisogno di sfogarci, ma non ci rendiamo conto che se continuiamo a macinare quell'unico modo di vedere e raccontare le cose, lo iniziamo a vedere come l'unico modo possibile.” Diventiamo come un ‘disco rotto’.

“La lamentazione diviene spesso fine a se stessa, chiede ascolto, riparazione, consolazione, ma non chiede e non prova ad andare oltre, a cambiare verso, ad aprire altre strade, permette di continuare a sentirsi vittime di qualcosa che non dipende da noi... permette di dirsi sfortunati, ma impotenti verso possibili cambiamenti.”

“La leggerezza ha a che fare indubbiamente con la felicità, e la felicità ha a che fare inevitabilmente con il modo di vivere che abbiamo, con la maniera di vedere il mondo e di abitarlo... ha a che fare con il RICORDARSI DI VIVERE.”

Allora cercheremo di riflettere molto sull'ARTE DI TOGLIERE PESO. Cominciamo con il dire alcuni NO, proviamo ad ascoltare il desiderio di appoggiare il sacco che ci portiamo sulle spalle e vediamo che cosa contiene. Potremo riposarci un po' senza che accada nulla di pericoloso o irreparabile. “L'ANIMA, schiacciata e soffocata dai pesi o stretta in un abito non suo, ha la sensazione di soffocare... L'anima è il principio vitale di ogni esistenza, ha nella sua etimologia la stessa radice di parole come spirito, vento, aria, pneuma, soffio e respiro.” E allora RICORDIAMOCI DI RESPIRARE.

“L'arte del togliere peso all'esistenza è l'arte dell'essenzialità... è l'arte del respiro, in fondo: riempirsi e svuotarsi per essere vivi.” “Bisogna amalgamare nella giusta proporzione il peso con la leggerezza, la luce con l'ombra...” ciò che è vitale, con ciò che soffoca la vitalità. “La leggerezza è un'arte allora, cioè una pratica che deve essere attuata, costantemente ricercata e coltivata, sostenuta quotidianamente come scelta di trasformazione del proprio modo di vedere se stessi e il mondo... E' l'arte del saper cogliere il piccolo, il minuto, il sottile, scaturisce dall'esercizio del saper cercare ciò che pare inconsistente, o che è leggero, mobile e sfuggente, immateriale ed effimero, delicato, lieve, ma non per questo inutile o meno importante di altro, anzi”. Finiremo così per ammettere che è necessario RICORDARSI DI VIVERE!

L'ARTE DELL'ASCOLTO – 16 ottobre 2023
Il tema dei mesi da settembre a dicembre 2023 è
L'ARTE DI TOGLIERE PESO ALL'ESISTENZA, OVVERO L'ARTE DELL'ESSENZIALITÀ

2 LEGGEREZZA

Riconoscere la leggerezza - “La leggerezza è frutto di un esercizio di trascendenza: essa rimanda alla possibilità e alla necessità di sollevarsi da terra, di tornare a respirare, di posare lo sguardo altrove, di cambiare prospettiva.” Rimanda all’idea di fare un ampio respiro, ricorda parole come levità, delicatezza, gentilezza, dolcezza, volo, agilità. Non una leggerezza che rimandi all’inconsistenza, alla superficialità, ma per noi è “non avere macigni sul cuore”. “Ci hanno insegnato che solo sacrificio e gravità garantiscono serietà e riuscita in ciò che si fa.” Invece “la vita è convivenza necessaria di chiari e scuri, tra doveri e piaceri...” - “Bisogna trovare un ritmo, come le sistole e le diastole del cuore, come l’alternarsi di ispirazione ed espirazione, come l’avvicinarsi delle stagioni e l’andamento delle maree.”

Evitiamo di oscillare tra il delirio di onnipotenza, che ci fa immaginare di poter cambiare ogni cosa nella nostra vita, recidere ogni vincolo, fuggire,... e il senso di impotenza per il quale in modo sconcolato pensiamo di non poter cambiare nulla se la nostra vita è soffocante o pesante... E’ invece “l’armonia nella vita che porta alla possibilità di sperimentare la leggerezza, che passa attraverso l’accettazione del limite che nella vita si dà, nell’accettazione di come la vita è, e nello smettere di immaginare una vita ‘rosa’ in tutte le sue dimensioni: biografiche, sociali, professionali, culturali ecc.”

“Significa cercare il ‘rosa’ o la luce anche nel grigio o nel nero che ci pare di abitare, e nel cercarlo, riconoscerlo o costruircelo.” Proprio i limiti, le ferite spesso si rivelano come fonte di possibilità di movimenti esistenziali o interiori inediti, fino a donarci nuove capacità. Ecco in pratica come FARE PRENDERE ARIA ALLA NOSTRA STORIA “per evolvere e rigenerarsi”. Questi cenni, e ovviamente tanto altro che potremo trovare nel libro, è la PAZIENZA FILOSOFICA proposta.

La pazienza filosofica è la ricerca di “un’armonizzazione tra gioia e sofferenza sempre da ritrovare quando viene perduta.... Allora è necessaria una narrazione che permetta integrazione tra le parti sofferenti di sé, per integrare un nuovo senso,” tra quello precedente e uno nuovo che si apra al futuro. “L’esistenza è cronica, l’esposizione ai dolori che può imporre è costante, quindi bisogna imparare ad abitarla e sapersi prendere cura di lei e di sé ...”

La pazienza filosofica sta anche nella narrazione che facciamo nel permettere l’integrazione delle nostre parti in difficoltà. “La rinascita sarà il frutto di una speranza di vita gioiosa..., resa autentica e vera dalle ferite stesse, fonte di conoscenza ed introspezione; una vita aperta agli altri, alla natura, al mondo e alla verità della vita.”

Dare il giusto peso – “Allora bisognerebbe prendersi il carico della propria esistenza non come peso, ma come responsabilità, affinché la vita possa essere bella e felice *nonostante* le sue intrinseche fatiche e cosicché ogni giorno sia abitata da qualcosa di leggero che nutre, per permettere di dispiegare le ali almeno un po’.” Si può pensare ad esempio, a “L’*ironia* deforma le situazioni e le persone, crea una irrisione – a volte bonaria, a volte crudele – permette un superiore distacco dalle cose, fa emergere la verità però mascherandola, è una finzione, spiazza e impone all’interlocutore di fare altrettanto. E’ un gioco e un esercizio impegnativo, è la capacità di tenere insieme le contraddizioni e le incongruità del reale e giocare sommando il linguaggio verbale al linguaggio non verbale, il reale e l’immaginario, il possibile e l’impossibile. Apre la realtà e la parola: è creativa.” In questo modo, “là dove la vita non cambia, possiamo cambiare noi il modo di viverla.” Ridere, libera dal peso e dalle tensioni, si impara a non prendere le cose non sempre o non troppo sul serio. Possiamo ridere di noi stessi, sdrammatizzare anche verso gli altri... ed ecco la capacità visionaria che esplora altre e nuove possibilità, assume il rischio di vivere, lo rende desiderabile, può di nuovo godere della vita stessa, pur nella sua limitatezza.

“Forse si deve riuscire a *giocare* un po’ con la realtà, non vederla come già data e immodificabile, ma come esplorabile, sovvertibile, trasformabile almeno un po’, magari riscoprendo e coltivando *le piccole cose*, i linguaggi evocativi e metaforici, le essenze della vita e delle relazioni, recuperando la pratica del silenzio e della meditazione, della lentezza e della essenzialità; la leggerezza non emerge nella fretta o nella distrazione: bisogna saper attendere lasciar depositare ciò che si percepisce o che ci accade, ascoltare ciò che ci colpisce nelle sue tonalità differenti... sapersi mettere in ascolto e lasciar scivolare ciò che non serve e trattenere e lasciare emergere ciò che nutre.” Ascoltare e lasciar manifestare umori e sensazioni, spazi e profondità, sfondi e primi piani. “Andare a fondo è il contrario di affondare. La leggerezza va inventata, ognuno troverà la sua, ma bisogna poter osare il volo, si DEVE VOLERE E POTER TORNARE A VOLARE”.

La calma e la resa ci salvano dal braccio di ferro che ingaggiamo con la vita, ma la resa non sia rassegnazione e annullamento di sé, ma coincida con il fare pace con sé, con gli altri e la vita... Inoltre il vuoto e la solitudine non siano solo assenze perturbanti, ma spazi di respiro che portino a vivere nell’essenzialità.

L'ARTE DELL'ASCOLTO – 10 novembre 2023
Il tema dei mesi da settembre a dicembre 2023 è
L'ARTE DI TOGLIERE PESO ALL'ESISTENZA, OVVERO L'ARTE DELL'ESSENZIALITA'

3 LEGGEREZZA

Sollevarsi dal suolo almeno un po'

Leggerezza... sembra "più semplice evocarla attraverso immagini, che coglierla per via descrittiva... un aquilone, una piuma, il planare di un uccello nel cielo..." Il sentirsi leggeri, la leggerezza è "qualcosa da custodire perché non si rompa, da lasciare accadere, da rendere possibile. Il silenzio, la luce, il riposo, il sorriso, la musica, le tinte tenui, la voce sussurrata, la semplicità, l'arte e la bellezza, la resa, la tranquillità, la lentezza, la libertà, la calma, la serenità, la pace. La gratitudine, il perdonare se stessi, la vita. E' tutto ciò che ci riporta a un ritmo naturale delle stagioni, di semina e di raccolta, di vita e di morte, armonicamente e necessariamente intrecciate, senza spasmodica lotta e lacerante opposizione...

Tutto questo non può accadere solo per caso, occasionalmente: va coltivato, cercato, voluto come nutrimento per una vita più armonica, sostenibile, autentica, essenziale."

Tendiamo ad avere molte radici. "Serve scegliere in cosa radicarsi e andare fino in fondo, nelle profondità, per potersi poi innalzare al cielo". E poi è bene curare di essere in ciò che si fa veramente "senza essere sempre altrove con la mente, nel passato o nel futuro, rischiando di non essere mai nel presente, quindi mai davvero nel peso che ci si impone ma neanche nella leggerezza che ci occorre."

"La filosofia ci invita a fermarci e guardare dall'alto la nostra vita, a prenderci cura di noi in un tempo dedicato a tale scopo, all'esercizio, all'arte di vivere che comprende l'arte di soffrire quanto l'arte di essere felici, ci invita a sollevarci da terra almeno un poco per guardarci e guardare il mondo da un'altra prospettiva, ci invita a dedicarci un tempo quotidiano che esca dal tempo ordinario, che crea e permette una sosta in cui dedicarci all'arte di vivere.

Essa può comprendere in sé anche la precarietà, la fragilità, la vulnerabilità dell'essere umani e dell'esistenza.

Nella sosta, nel vuoto, si crea uno spazio di cura di sé che genera il nuovo. E' così che si può "integrare il dolore quanto la meraviglia, vedere la realtà quanto il sogno. La soddisfazione e la delusione". Si può cadere e ricominciare ancora, ancora.

Abbiamo visto all'inizio di questi sunti che occorre imparare a dire qualche volta NO. Il timore di farlo deriva forse dal fatto che viviamo nella sensazione di non dover mollare mai la scena, "pena l'oblio mortifero delle persone e del mondo su di noi... Questo modo di vivere è faticoso, pesante. Ci porta a vivere carichi di cose eccessive da fare, di ansie da vivere, di pesi di cui sovraccaricarci portandoli in modo che, se necessario, se ne possano sollevare altri ancora." "Faticiamo a dire: alti!"

In questo modo ci decentriamo dalla nostra autenticità, da noi stessi, siamo talmente pieni di impegni che raramente riusciamo a domandarci: "Come sto vivendo? Dove sto correndo? Quante volte mi accorgo di essere vivo in una giornata?"...

Ecco allora che non c'è bisogno di fermate obbligate, come una malattia, per rallentare e accorgersi di cosa veramente conti per noi, trasformare uno sguardo rivolto solo verso l'esterno per rivolgerlo anche all'interiorità. Uno sguardo che permetta di rendere lieve la vita. "Cambiare fa paura, ricominciare spaventa, si fa fatica a lasciare il noto per l'ignoto... è faticoso a volte andare anche controcorrente... " eppure è possibile che anche i nostri vicini siano intenti a fare la stessa cosa, semplicemente sono cose che restano più o meno nascoste, faticiamo a dirle ad altri. E noi stessi troviamo molti alibi per non cambiare nulla, rimandare 'Non ho tempo', 'Lo farò domani'."

"Alcuni pesi non si possono mollare, ma possono divenire consapevolmente parte di noi, altri sono tesori, che per quanto pesanti, custodiremo volentieri e non ne sentiremo il peso: sono testimoni e scrigni passatici dai nostri cari, sono lasciti spirituali, sono valori che chiedono di essere incarnati." Ma non potremo farlo se sono confusi, tacitati da altri pesi che distraggono. Allora "dobbiamo imparare a dare il *giusto peso* alle cose, ridarci le priorità e la misura delle cose, non vedere tragedie dove non ce ne sono e invece accorgerci di preziose gemme dove ci sono."

"Una volta più leggeri, più consapevoli del senso del nostro portare pesi e del non portarne più altri, possiamo giungere a vivere il gusto delle piccole cose, possiamo arrivare a cogliere le sfumature che la vita offre, possiamo ritornare a vivere la meraviglia, la sensazione di leggerezza e stupore che spesso perdiamo crescendo, dando tutto per scontato. La meraviglia ci permettere di tornare a stupirci che *le cose sono*, non ci importa più solo *come* le cose sono."

"Il punto di vista da cui giudicare la vita non sarà più solo l'utilità di ciò che si fa, ma il piacere di ciò che si vive almeno una volta al giorno".