

---

## Leggeri, non banali né superficiali

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

### Esiste un modo per vivere con leggerezza? E se sì come non risultare banali?

**Spesso gli aggettivi leggero e leggerezza vengono intesi pregiudizievolemente.** Si teme così di risultare banali o superficiali, e così facendo ci si giudica tali. Segue poi l'impulso di dimostrare che non lo si è e si rimarcano alcune caratteristiche del proprio carattere, che da sé stesse rappresenterebbero un pregio, mentre così rafforzate rischiano di trasformarsi in un macigno che la persona si porta addosso con grave sofferenza. Quello appena descritto è un **meccanismo piuttosto diffuso**. Stupisce il fatto che chi si trova a vivere queste oscillazioni emotive da un lato vorrebbe vivere più serenamente, mentre dall'altro non se ne dà il permesso procurando notevoli costrizioni e tensioni a sé ed a chi gli sta accanto. La **leggerezza** designa una condizione della vita che va in sintonia con parole come benessere, gioia, allegria, dinamicità, equilibrio, delicatezza, disinvoltura, apertura, flessibilità. È la **capacità di affrontare la vita così come viene**, di calarsi nelle situazioni con la possibilità di osservarle da un'altra prospettiva e trovare soluzioni creative che calzino a pennello. Una caratteristica importante delle persone che esprimono leggerezza è la loro capacità di astrazione, di **distaccarsi** dal peso delle circostanze, quelle attuali e quelle passate. Esse viaggiano con un **bagaglio leggero**, ciò che è superfluo o non serve più è archiviato. Cercano di non rimanere imprigionati in concetti e sovrastrutture che cristallizzano la situazione e non offrono spunti per altri pensieri e modi di attraversarla. **Le persone leggere sono capaci di ridere di sé stessi**, non temono di mettersi in discussione, ed amano circondarsi di persone che le rispecchiano, che accettano la scioltezza con cui essi vivono e che pertanto gli permettono di continuare ad esprimersi con leggerezza. Viceversa tendono ad evitare quei contesti, anche familiari, dove la leggerezza è scambiata per superficialità e loro stessi sono velocemente etichettati come persone infantili o poco concrete. Sebbene siano capaci di **trasmettere emozioni positive anche agli altri**, devono necessariamente arrendersi di fronte al fatto che alcune persone che non glielo permettono. La distanza che si pone tra sé e queste persone non è da intendere come una distanza affettiva, soprattutto quando si tratta della propria cerchia familiare, bensì come distanza dalle modalità castranti e dai rimproveri espliciti ed impliciti che l'altro muove. Questa induzione di senso di inadeguatezza e di colpa alla lunga è capace di minare la loro energia vitale. **La fuga rappresenta l'ultimo espediente per non morire dentro**. La distanza maggiore da percorrere in queste circostanze resta quella mentale, per non lasciarsi influenzare dal giudizio dell'altro. Il saper attendere i tempi dell'altro, **la convinzione che non si ha nulla da dimostrare e la capacità di non giudicarsi**, daranno risultati nel medio-lungo tempo. Questo tipo di atteggiamento centrato sul proprio modo di essere **protegge dal divenire banali e superficiali**. È quando ci si concentra su come apparire che si corre il rischio di divenire banali e per di più di innescare una lotta a chi dimostra più abilmente se è meglio vivere a briglie sciolte o rimanere al sicuro. **Si può imparare a vivere senza pesi? Sì, certamente**. E lo si fa nel mentre si abbandonano i giudizi ed i pregiudizi, le autocostrizioni ed il controllo e ci si dà la possibilità di aprirsi a nuovi punti di osservazione.