

# DOPPIOZERO

---

## Le carte della vita e gli esercizi filosofici

[Moreno Montanari](#)

24 Settembre 2021

“Tanto l’ereditarietà quanto l’ambiente che ci formano, così come lo status culturale, tutto ciò assomiglia alle carte che si danno alla cieca, prima che il gioco cominci. Senza la benché minima libertà: il mondo dà e tu semplicemente ricevi quello che ti viene dato, senza possibilità alcuna di scegliere. Ma così (...) la questione è: che cosa fa ciascuno di noi delle carte che ha ricevuto? C’è chi gioca in modo eccezionale con delle carte che non sono nulla di speciale, c’è chi fa il contrario e spreca e butta via delle carte meravigliose! Qui sta tutta la nostra libertà: la libertà del modo in cui giocare le carte che abbiamo. Ma anche questa libertà (...) è ironicamente subordinata al destino individuale, alla pazienza, all’intelligenza, all’intuito, al coraggio. Tutto questo patrimonio, in fondo, non è soltanto un altro mazzo di carte distribuite prima della partita senza interpellarci? E se le cose stanno così, che cosa ci resta alla fine, per esercitare la libertà di scelta?”

Così scriveva Amos Oz in *Una storia di amore e tenebra*. Ma se le cose stanno così allora “il coraggio”, come dice Don Abbondio, “se non ce l’hai non te lo puoi dare”? o come insegna Aristotele le nostre virtù si apprendono e si sviluppano solo esercitandole? Il primo mazzo di carte, il luogo in cui nasciamo, le condizioni storiche e socio-economiche in cui siamo gettati, e così via, non lo abbiamo certamente scelto noi, ma poi il modo in cui ci disponiamo a giocare le carte è farina del nostro sacco, influenzata anche enormemente dalle nostre vicende personali e dall’ambiente in cui cresciamo, ma mai del tutto determinata. Per l’essere umano il determinismo non esiste.



Allora esercitarsi a sviluppare i propri talenti, a fare i conti con i propri difetti, a trovare la misura tra accettazione e superamento dei nostri limiti, può davvero diventare il compito di una vita al punto che, come scriveva Romano Màdera ne *L'animale visionario* (Il Saggiatore, Milano, 1999) il tentativo nietzschiano di *diventare ciò che si è* si traduce nello sforzo di *essere ciò che si può diventare*. L'ultimo libro di Laura Campanello, *Leggerezza. Esercizi filosofici per togliere peso e vivere in pace* (Rizzoli, 2021, pp. 191, euro 13) va proprio in questa direzione tesaurizzando in chiave attuale la tradizione delle pratiche filosofiche antiche ripensate in chiave biografica e alla luce della psicologia del profondo.

La leggerezza al centro del suo libro non è il *divertissement* pascaliano, la fuga nella distrazione e nella superficialità ma “richiede un esercizio di trascendenza, anzi è frutto di un esercizio di trascendenza: essa rimanda alla possibilità e alla necessità di levarsi da terra, di tornare a respirare, di posare lo sguardo altrove, di cambiare prospettiva. La leggerezza rimanda alla levità, alla delicatezza, alla dolcezza, alla gentilezza, all’agilità, al volo, alla possibilità di sollevarsi da suolo, rimanda all’idea di fare un ampio respiro. (...) non è superficialità ma non avere macigni sul cuore”. (p. 53).



\_\_title\_\_

E se questi macigni ci è toccato in sorte di portarli? Se le carte che la vita ci ha servito sono terribilmente pesanti?

Campanello è ben lontana dal negare che la vita è anche dolore, che sventure, sofferenze, disgrazie, ingiustizie, delusioni e persino tragedie sono solite costellarla ma, per l'appunto, focalizza l'attenzione sulla possibilità di giocare bene le carte che abbiamo, qualunque esse siano.

Lo so: c'è il rischio di intendere questo invito come una spinta prestazionale che potrebbe addirittura far sentire peggio chi si trova in uno stato di fondata frustrazione o di profondo sconforto. Un rischio che non dovremmo mai dimenticare in un'epoca che si racconta che “*impossibile is nothing*”, che “i limiti esistono solo per essere superati” e che tutto ciò che desideri, se davvero lo vuoi, puoi ottenerlo con la sola forza della volontà e della determinazione, perché non è così. Tuttavia, proprio in questi giorni, guardando ammirato le paraolimpiadi di Tokio, sento l'importanza di sottolineare come l'esercizio di queste virtù, nella consapevolezza dei propri limiti, ma testati, messi alla prova, non nella direzione di un'impresa eccezionale da raggiungere ma di un maggior agio con se stessi e una maggiore armonia con la vita, possa permetterci di uscire da un senso d'impotenza che si fa sempre più ingiustificatamente diffuso e che non è meno infondato del delirio di onnipotenza.

La leggerezza dunque non è una condizione che alcuni hanno avuto la fortuna di avere in dote con il loro mazzo di carte ma “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”, (p.67). La leggerezza appare dunque un vera e propria proposta formativa (ci sono capitoli dedicati alle agenzie educative degli adolescenti) nella direzione della formazione permanente, non tanto o non solo per raggiungere un cambio di mentalità ma per esercitarsi a sperimentare, conoscere, valorizzare e, appunto educare, qualità e potenzialità d'essere che non sapevamo di avere o che avevamo dimenticato di avere. Un antidoto, spiega l'autrice, alla rassegnazione con la quale gli esseri umani, come sosteneva Freud, “in mancanza della felicità gli uomini si accontentano di evitare l'infelicità”.

Non si equivochi: l'arte che questo libro invita a coltivare è – sulla scia di Plotino – quella che insegna soprattutto a togliere, a sfrondare, ad *alleggerire* l'immagine che abbiamo di noi stessi e della vita, per tornare alla loro essenzialità. Gli esercizi spirituali che presenta e consiglia di praticare, con un vero e proprio eserciziaro alla fine di ogni capitolo, non vanno dunque nella direzione della prestazione, di un illimitato potenziamento, ma in quella della coltivazione di possibilità misconosciute, dell'implementazione della consapevolezza tanto delle nostre potenzialità, quanto dei nostri limiti, contro ogni unidirezionalità che esalti gli uni a scapito degli altri, lavorando piuttosto all'integrazione degli opposti che sempre ci abitano (tema che ritorna spesso nel libro con citazioni che vanno da Eraclito a Jung). Al cuore di questo libro c'è dunque l'invito ad esercitare innanzitutto un buon esame di realtà guadagnato però mediante la sperimentazione di esercizi pratici, con la loro intrinseca capacità di portarci laddove non sapevamo di poterci trovare, agendo in ciascuno di noi diversamente, secondo le nostre più specifiche peculiarità.

Per non restare schiacciati dal peso della gravità, ad esempio, occorre, come scriveva Proust, cercare “di conservare un lembo di cielo sopra la propria vita” ma anche, prosegue Campanello, “rivolgere uno sguardo alla propria interiorità e a vedere le proprie profondità, le proprie inquietudini, le proprie risorse per abitare meglio il mondo” per “cogliere e vivere, facendosene carico consapevolmente, l'essenza della vita” (p. 163). Preso alla lettera potrebbe sembrare un obiettivo un po' troppo ambizioso, ma la vera posta in gioco è sempre provare a portare un po' più di saggezza e consapevolezza nella nostra esistenza per non correre il rischio di rinunciarci del tutto o, senza un adeguato esercizio, di rattrappirle, sprecando le carte che ci sono capitate in mano. Hadot, la cui lezione sulla filosofia antica come esercizio spirituale e maniera di vivere ispira tutto il libro, sapeva del resto perfettamente che anche per i filosofi antichi la saggezza costituiva non tanto una meta da raggiungere – la si riconosceva asintotica – ma un ideale per cui vivere che, oggi come ieri, si chiama ricerca di senso.

---

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.  
Torna presto a leggerci e [SOSTIENI DOPPIOZERO](#)

---



Laura  
Campanello

# Leggerezza

Esercizi filosofici  
per togliere peso  
e vivere in pace

BUR Rizzoli Gatti Blu

