

# QUANDO IL MIO PESO MI SARÀ LEGGERO

*Tratto dal "Quaderno di Psicointesi"  
del Centro di Roma, n° 20, ottobre 1981*

Nell'isola di Haiti ho visto le donne portare, fin da bambine, dei grossi pesi sul capo. Fanciulle giovanissime e donne anziane scendono dalla collina di Kens-Koff bilanciando dei panieri di frutta e verdura che venderanno al mercato. Questo conferisce al loro incedere una grazia particolare.

Non a caso infatti le indossatrici delle grandi case di moda vengono allenate a camminare portando un libro sul capo. Perché il libro non cada, la colonna vertebrale deve essere eretta, la testa quasi altera; e da questo atteggiamento quelle graziose fanciulle traggono il loro portamento regale.

46

Si potrebbe dedurre - e il discorso va esteso ai pesi metaforici - che, se portato nel modo giusto, un peso non avvilisce, ma anzi conferisce dignità a chi lo porta: si tratta di portarlo con convinzione e fierezza, con nobiltà, a testa alta.

Perché questo sia possibile, il peso deve essere scelto, l'atto del portarlo finalizzato. La scelta può anche essere, più che un'iniziativa, un'accettazione; se l'accettazione sarà autentica, e il processo di deliberazione che avrà condotto ad essa attento e sapiente, si tratterà comunque di scelta.

Non a caso si parla di decisioni ponderate. *Pondus-pondis*, il sostantivo da cui il verbo *ponderare* deriva, significa in latino peso. Una decisione ponderata è una decisione preceduta da un atto di previsione in cui si soppesano le alternative, si immagina cioè di portare il peso implicito nella situazione tra cui si deve decidere, e si misurano le proprie forze. A questo punto va ricordato quanto detto a proposito delle donne haitiane, per dedurre che la capacità di portare dei pesi non è necessariamente determinata dalla robustezza della costituzione, ma piuttosto dall'atteggiamento con cui il peso viene portato.

È questo che fa la differenza fra un onere e un fardello. Il fardello opprime e rallenta, e viene vissuto come una frustrazione. Così come si può trasformare un fardello esistenziale in un peso nobilmente e perfino gioiosamente portato, anche uno spillo può gravare su

chi lo porta se lo porta mal volentieri. Certo, qualunque peso appesantisce, e ne consegue che chi porta dei grossi pesi non può correre. Ma là dove il passo è meno scattante, l'incedere può essere più dignitoso e l'andare più finalizzato.

Ci sono però dei pesi che si portano per pigrizia, per ottusità esistenziale o per paura di sentirsi quasi inconsistenti lasciandoli andare.

Spesso siamo noi a trattenere i nostri pesi più di quanto essi trattengono noi.

Se ci accorgiamo che questo è il nostro caso, soppesiamo la situazione e vediamo se è giunto il momento di lasciarli per strada. Potremo dapprima sentirci squilibrati senza quel peso a cui eravamo abituati, e in tal caso ci vorrà un po' di tempo per adattarci alla nuova situazione, e fare un utilizzo sapiente di quella libertà e leggerezza che il liberarci dai nostri pesi ci avrà procurato.

Dovremo essere cauti dei venti, e stare attenti a non diventare come un palloncino sfuggito a un bambino, spinto in una direzione che non ha scelto, e che scoppia prima di toccare il cielo. Nel rallentare o nell'accelerare, siamo dunque accorti e soppesiamoci: finalizzare sia il peso che il non-peso è importante, e non può essere lasciato al caso.

E per chi avesse già scoperto che il non-peso è uno stato transitorio, forse anche illusorio perché comporta comunque il peso della responsabilità, una parola di incoraggiamento che viene dall'esperienza: se li porteremo bene, saranno i nostri pesi a portare noi, e un giorno ci stupiremo di quanto ci hanno portato lontano.