

di Pascal Neveu

(ITA/FRA originale in fondo)

Quando digitiamo la parola *leggerezza* in un motore di ricerca, le prime immagini che ci appaiono ci svelano piume, bolle, denti di leone nel vento...

La leggerezza è stata da sempre qualcosa di cui vantarsi, mentre il comportarsi con leggerezza da parte di qualcuno è stato da sempre condannato dalla società, dai politici e da numerosi filosofi. L'individuo non può mancare di consistenza, di profondità nei suoi giudizi, di coerenza nelle sue opinioni, deve evitare di agire in modo non riflessivo e sconsiderato.

Ci chiediamo: come ci avviciniamo alla leggerezza e alla pesantezza ... testa o croce?

I dizionari definiscono la leggerezza, da un lato, come la caratteristica di un oggetto poco pesante, di bassa densità, che vive con una facilità nei movimenti ... dall'altro, come carattere di una persona che non prende niente sul serio, che trasforma tutto in uno scherzo.

Da qui i sinonimi: disinvoltura, frivolezza, futilità, incoscienza, incuria, infantilismo, incostanza, instabilità, mancanza di riflessione ...

La leggerezza è un tratto di carattere molto francese.

Infatti, Enrico IV rimproverava i suoi connazionali: "La leggerezza dei francesi è grande". Ma anche Luigi XVI: "Conoscete i francesi, quanto velocemente passano da un'estremità all'altra."

Ma anche se i francesi nascono leggeri, non sono certamente dei moderati quando la nazione è in gioco, la passione monta e le sentenze fanno scorrere il sangue.

Luigi XVI ne ha fatto le spese.

Il filosofo Voltaire, nel suo *Candido*, quando egli cita il conflitto tra la Francia e l'Inghilterra, a causa del Canada, ricorda quanto siamo in grado di pensare e agire in modo sconsiderato. La leggerezza è però, parimenti, una componente dell'eleganza francese.

Spesso, si sa, si fa ricorso alla leggerezza per combattere i drammi della vita e l'ansia.

Inoltre, il cinismo e la frivolezza sarebbero solo pudicizia d'animo se non fossero un meccanismo di difesa contro ciò che non controlliamo, di fronte a uno tsunami emotivo.

E' evidente che siamo capaci di utilizzare l'umorismo di fronte ad eventi tragici.

La Bruyère ha scritto che bisogna "ridere prima di essere felici, per paura di morire senza aver riso".

Sacha Guitry ha cantato: "Divertitevi, mandate tutto a quel paese, altrimenti la vita è così tri-i-ste" ...

Il fumetto la "Leggerezza" è nato nel mese di aprile 2016, dopo gli attacchi contro Charlie Hebdo a Parigi nel

gennaio 2015. Il suo autore, Catherine Meurisse, ebbe a dire: “Volevo ritrovare, dopo aver affrontato la barbarie, la civiltà, in ciò che questa ha di immutabile ... Io sono stato, immediatamente e istintivamente, ossessionato dalla bellezza nei giorni che seguirono l’attacco e per tutto l’anno 2015. La bellezza, come l’opposto di caos e violenza. Nella bellezza io metto anche la natura, la cultura, l’amicizia. La leggerezza è tutto ciò che ho perso il 7 gennaio e che sto cercando di ritrovare. La leggerezza è anche il disegnare. ”

Non possiamo dimenticare lo straordinario lavoro di Milan Kundera *L’insostenibile leggerezza dell’essere*, ispirato dal *Jacques il Fatalista* di Diderot.

Milan Kundera racconta che, alla fine della Primavera di Praga, quando gli equipaggi dei carri armati sovietici vennero a ricondurre in Cecoslovacchia sulla “strada giusta”, la leggerezza degli scrittori francesi del secolo dei Lumi, in particolare Diderot, gli apparve come un rifugio, un soccorso, un modo di sopravvivere. L’unico antidoto efficace contro i soldati russi, convinti di agire per il bene del fratellino ceco.

“L’insostenibile leggerezza dell’essere” affronta diversi temi e luoghi, al centro di tutto vi sono personaggi che racchiudono grandi idee. Tra questi, Tomáš che oscilla tra il libertino e l’amante appassionato, mentre Tereza lotta per il puro amore e Sabina persegue la leggerezza.

Leggerezza e gravità costruiscono la trama del libro. Il pesante è negativo, mentre il leggero è positivo. Tutti i personaggi si interrogano, di volta in volta, sulla loro ambiguità.

Tomáš evita relazioni durature e, anche se è preso in una dualità costante, non può pensare di farla finita con le sue amicizie erotiche. Ma, nel suo cuore, non c’è sposto che per Tereza. La questione degli esseri e dei loro principi è costantemente al centro di queste riflessioni.

Emerge il kitsch ... questa leggerezza risibile, di fronte alla gravità altrettanto risibile dell’Europa dell’Est, con i suoi eccessi.

Leggerezza e pesantezza interrogano, contestano, prendono in giro le ideologie (politiche, religiose), l’artificiale, il pensiero totalitario, le comunità ... al fine di far concepire *l’essere* un divenire libero *di ciò che è*.

Per Kundera, la vita è composta come uno spartito musicale.

“Gli esseri umani, guidati dal senso della bellezza, trasformano l’evento fortuito (le musiche di Beethoven, una morte in una stazione ferroviaria) in un motivo che sarà poi parte del pentagramma della propria vita.”

L’uomo compone così la partitura che definisce la sua identità e, cosa più importante, i suoi rapporti con i suoi pari, anche se resta in guardia sulla necessità di controllare leggerezza e pesantezza il prima possibile.

“Fino a quando le persone sono più o meno giovani, e la colonna sonora della loro vita è ancora nei suoi primi passi, le melodie si possono comporre insieme e scambiarsi i motivi ... ma quando si incontrano in età più matura, il loro spartito musicale è più o meno completo e, ogni parola, ogni oggetto, significa qualcos’altro nel pentagramma di ognuno. ”

Questo significa che i giovani sono più leggeri degli anziani? È una lotta tra chi è in assenza di peso, sulla luna ... e chi è attratto dalla gravità, con i piedi per terra?

La principessa leggera e la principessa pesante (in inglese *The Light princess* ... luce che rivela e risolvere i

nostri problemi ...) è una favola scritta dal pastore calvinista George MacDonald, ispiratore di Lewis Carroll.

La storia racconta di un re e di una regina che aspettavano da tempo di avere un figlio. Quando nacque una piccola principessa, una strega malvagia le lanciò un incantesimo. La principessa divenne senza peso e non fu più soggetta alle leggi della gravità, la sua mente divenne incapace di pensare in modo serio e cominciò a ridere di tutto. I suoi genitori cercarono invano di aiutarla. In effetti -si chiesero il re e la regina - cosa fare con una ragazza che non conosce la gravità delle cose? Solo un certo incontro, con la complicità della natura, in tutta la sua bellezza, permetterà alla principessa "decerebrata" di diventare una giovane donna responsabile e amorevole.

E cosa ne è, oggi, del rapporto con la leggerezza?

Couperin, Marivaux, Voltaire, Diderot, Beaumarchais, Musset, Verlaine, Monet, Renoir, Fauré, Satie, Debussy, Poulenc, Jules Renard, Guitry, Cocteau ... hanno scritto e composto su questo tema.

La gravità e la grazia sembrano essere antitetiche. Leggerezza e maturità appaiono come una coppia incompatibile.

Tuttavia, non abbiamo mai tanto sostenuto, come oggi, la leggerezza nella psicologia sociale, nel management ... al fine di evitare traumi sul lavoro e lottare contro le molestie.

Il ravvicinarsi tra la psicodinamica del lavoro e la tecnica analitica è logico nella misura in cui, la psicopatologia del lavoro, si radica nella stessa corrente della psicoterapia istituzionale.

In particolare, occorre analizzare, insieme alla persona nella sua famiglia, l'ambiente sociale e culturale e lavorare per un'emancipazione dal suo giogo.

In altre parole, la questione della leggerezza e della gravità riflette il classico conflitto tra il Super-Io (le alte autorità morali) e l'Es (il mondo della pulsione).

La leggerezza dell'essere è un corpo vissuto e una psiche ascoltata, essi devono danzare insieme, questo è l'unico modo per combattere contro i pregiudizi della dignità o della indegnità della leggerezza.

Nel quotidiano, siamo leggeri quando viviamo una dolce regressione giocando, come dei bambini, con i nostri figli? Quando ci raccontiamo barzellette da studentelli e pensiamo a fare degli scherzi? Questa deliziosa e benefica leggerezza del cervello ci concede una dolce "follia".

Leggerezza e pesantezza sono una coppia che fa sì che, un sé equilibrato, si esprima senza che l'una o l'altra prendano il sopravvento ... creando quella dolce armonia di vita tranquilla e serena.

La leggerezza è una valvola di sicurezza, una risata contro il peso della vita.

Come sempre ... è l'abuso di leggerezza o gravità che danneggia la salute ... sia fisica che psichica ...

Qual è il dosaggio migliore?

Senza dubbio il compianto accademico, l'immortale Jean d'Ormesson lo riassume meglio:

“La leggerezza è bella quando è andata nel profondo. ”

Dès que nous tapons légèreté dans un moteur de recherche, les premières images reçues nous dévoilent plumes, bulles, pissenlits dans le vent...

Alors que la légèreté a toujours été vantée, le comportement léger d'un être reste condamné par la société, les politiques et nombre de philosophes, l'individu ne pouvant manquer de consistance, de profondeur dans ses jugements, de constance dans ses opinions, évitant ainsi d'agir de manière peu réfléchie et inconsidérée.

Alors qu'en est-il de notre relation duale à la légèreté et à la pesanteur... pile ou face ?

Les dictionnaires définissent d'un côté la légèreté comme le caractère d'un objet peu pesant, de faible densité, vivant une aisance dans ses mouvements... mais d'un autre côté comme le caractère d'une personne qui ne prend rien au sérieux, tourne toute chose en plaisanterie.

D'où ces synonymes : désinvolture, frivolité, futilité, inconscience, insouciance, enfantillage, imprudence, inconstance, instabilité, irréflexion...

La légèreté est un trait de caractère très français.

En effet, Henri IV le reprochait déjà : « La légèreté des Français est grande. » tout comme Louis XVI : « Vous connaissez les Français : comme ils vont vite d'une extrémité à l'autre. »

Mais sans doute les Français naissent-ils légers, mais peuvent rester modérés sauf quand la nation est en jeu, que la passion l'emporte et que les jugements mènent au sang.

Louis XVI l'a vécu.

Le philosophe Voltaire, à travers son Candide, lorsqu'il évoque le conflit entre la France et l'Angleterre concernant le Canada rappelle combien nous sommes capables de penser et agir étourdiment mais combien cette légèreté est une composante de l'élégance française.

Très souvent la légèreté s'exprime afin de lutter contre le drame et l'angoisse.

Aussi, cynisme et frivolité ne seraient que pudeur d'âme, mécanisme de défense face à ce que nous ne contrôlons pas, face à un tsunami émotionnel.

Rappelons-nous combien nous sommes capables d'humour lors d'événements tragiques !

La Bruyère écrivait qu'il faut « rire avant que d'être heureux, de peur de mourir sans avoir ri ».

Sacha Guitry chantait : « Amusez-vous, Foutez-vous d'tout, La vie autrement est si tri-i-ste »...

Ainsi un album de bande-dessinée « La légèreté » est né en avril 2016, après les attentats commis contre Charlie-Hebdo, à Paris, en janvier 2015. Son auteure, Catherine Meurisse déclarait alors : « Je cherchais, après avoir affronté la barbarie, à retrouver la civilisation dans ce qu'elle a d'immuable... J'ai immédiatement et instinctivement été obsédée par la beauté, dans les jours qui ont suivi l'attentat et pendant toute l'année 2015. La beauté, comme l'opposé du chaos et de la violence. Dans la beauté, je mets la nature, la culture, l'amitié. La légèreté, c'est tout ce que j'ai perdu le 7 janvier et que j'essaie de retrouver. La légèreté, c'est aussi le dessin. »

Nous ne pouvons pas oublier l'extraordinaire ouvrage de Milan Kundera « L'insoutenable légèreté de l'être », issu de Jacques le Fataliste, de Diderot.

Milan Kundera raconte qu'à la fin du Printemps de Prague, lorsque les tankistes soviétiques vinrent remettre la Tchécoslovaquie sur le « bon chemin », la légèreté des écrivains français des Lumières, en particulier Diderot, lui apparut comme un refuge, un recours, une survie. Le seul antidote efficace contre les soldats russes convaincus d'agir pour le bien du petit frère tchèque.

« L'Insoutenable légèreté de l'être » traite de plusieurs thèmes, et place, au centre de tout, des personnages incarnant de grandes idées. Parmi eux, Tomas oscille entre le libertin et l'amoureux passionné, alors que Tereza brigue l'amour pur et que Sabina poursuit la légèreté.

Légèreté et pesanteur construisent ainsi la trame du livre.

Le lourd est négatif, tandis que le léger positif

Tous les personnages s'interrogent tour à tour sur leur ambiguïté.

Ainsi, Tomas évite les relations durables et même s'il est pris dans une dualité constante, il ne peut pas penser en finir avec ses amitiés érotiques, alors que dans son cœur il n'y a de la place que pour Tereza. La question des êtres et de leurs principes est sans cesse au sens des réflexions.

Raison pour laquelle le kitsch apparaît... cette légèreté risible, opposée à la pesanteur tout autant risible de l'Europe de l'Est, de par ses excès.

Légèreté et pesanteur viennent questionner, contester, se moquer des idéologies (politiques, religieuses), de l'artificiel, de la pensée totalitaire, des communautés... afin de faire penser l'être en devenir libre de qui il est.

Pour Kundera, la vie est composée comme une partition musicale.

« L'être humain, guidé par le sens de la beauté, transforme l'événement fortuit (une musique de Beethoven, un mort dans une gare) en un motif qui va ensuite s'inscrire dans la partition de sa vie.»

L'homme compose ainsi une partition qui définit son identité et, plus important encore, ses relations avec ses pairs, même s'il alerte sur la nécessité de maîtriser légèreté et pesanteur le plus tôt possible.

« Tant que les gens sont plus ou moins jeunes et que la partition musicale de leur vie n'en est qu'à ses premières mesures, ils peuvent la composer ensemble et échanger des motifs..., mais, quand ils se rencontrent à un âge plus mûr, leur partition musicale est plus ou moins achevée, et chaque mot, chaque objet signifie quelque chose d'autre dans la partition de chacun.»

Est-ce à dire que les jeunes sont plus légers que leurs aînés ? S'agit-il d'un combat entre ceux qui sont dans l'apesanteur, dans la lune... et ceux qui sont dans la gravité, les pieds sur terre ?

La Princesse légère ou La Princesse sans gravité (en anglais *The Light Princess*... la lumière dévoilant et résolvant notre problématique...) est un conte féérique composé par le pasteur calviniste George MacDonald qui inspira Lewis Carroll.

L'histoire relate qu'un roi et une reine attendent depuis longtemps d'avoir un enfant. Lorsqu'une petite princesse naît, une sorcière malveillante lui jette un sort. La princesse perd sa gravité et n'est plus soumise aux lois de la pesanteur, son esprit devient incapable du moindre sérieux, riant de tout. Ses parents, essaient en vain de lui venir en aide. En effet, que faire d'une fille qui ne connaît pas la gravité des choses, se demandent le roi et la reine ? Mais c'est une certaine rencontre, avec la complicité de la nature, dans toute sa beauté, qui vont permettre à la princesse « écervelée » de devenir une jeune femme responsable et aimante.

Qu'en est-il aujourd'hui de notre relation à la légèreté ?

Car Couperin, Marivaux, Voltaire, Diderot, Beaumarchais, Musset, Verlaine, Monet, Renoir, Fauré, Satie, Debussy, Poulenc, Jules Renard, Guitry, Cocteau... ont écrit et composé sur ce thème.

La pesanteur et la grâce semblent rester antinomiques.

La légèreté et la maturité apparaissent comme un couple incompatible.

Pour autant nous n'avons jamais autant prôné la légèreté en psychologie sociale, en management... afin d'éviter la souffrance au travail et lutter contre le harcèlement.

Le rapprochement entre la psychodynamique du travail et la technique psychanalytique est logique dans la mesure où la psychopathologie du travail s'enracine dans le même courant que celui de la psychothérapie institutionnelle.

Plus précisément, il faut analyser, en même temps que la personne dans sa famille, son environnement social et culturel, et travailler dans le sens d'une émancipation face à des carcans.

Autrement dit, la question de la légèreté et de la pesanteur reflète le conflit classique entre le Surmoi (les hautes instances morales) et le Ça (le monde pulsionnel).

La légèreté de l'être c'est le corps vécu et le psychisme entendu, dansant ensemble, seul moyen de lutter contre les préjugés de dignité ou d'indignité face à la légèreté.

Au quotidien, sommes-nous légers quand nous vivons une douce régression jouant comme des gamins avec nos enfants, lorsque nous nous racontons des blagues potaches, et cultivons l'esprit du poisson d'avril... ? Cette délicieuse et bénéfique apesanteur du cerveau qui s'octroie une douce « folie ».

Légereté et pesanteur sont finalement un couple qui laissent s'exprimer un Moi équilibré si l'un ne prend pas l'ascendant sur l'autre... cette douce harmonie qu'est la vie paisible et sereine.

La légereté est une soupape de sécurité, un fou-rire autorisé contre la pesanteur de la vie.

Comme à chaque fois... c'est l'abus de légereté ou de pesanteur qui nuit à la santé... tant physique que psychique...

Quelle meilleure posologie ?

Sans doute feu l'Immortel Académicien Jean d'Ormesson le résume le mieux :

« La légereté est belle quand elle est allée à la profondeur. »