

senza sentirmi in colpa ora mi RIPOSO

Guardare la tv, fare un bagno caldo, leggere un libro, ascoltare la musica ma anche sognare a occhi aperti. Il tempo da dedicare a sé non è mai sprecato, anzi. Lo sostiene il libro di una giornalista inglese, mai utile come oggi che siamo tutti costretti a casa

DI ROSA BALDOCCI

Socrate ci aveva avvertito di guardarci dall'aridità di un'esistenza frenetica. Se siamo sempre occupati, la vita perde il suo ritmo. Non cogliamo più la differenza tra fare e non fare. Dovremmo, invece, oscillare avanti e indietro tra impegno e riposo, prendendo sul serio l'uno non meno dell'altro». Così scrive Claudia Hammond, giornalista inglese della Bbc, una di quelle che prima di parlare approfondisce la materia fino a mettersi in gioco in prima persona. Per scrivere il suo ultimo libro, *L'arte di riposare* (Il Saggiatore), ha partecipato come volontaria a uno studio dell'Università di Durham, il *Rest Test* (letteralmente il "test del riposo"), che ha coinvolto 18mila volontari in 135 Paesi diversi, chiamati a indicare i migliori modi per riuscire a rilassarsi. Quando si è messa al lavoro, però, il coronavirus non aveva ancora modificato così profondamente le nostre vite.

Scrivono la Hammond: «Nel Regno Unito, mezzo milione di persone soffre di stress legato al lavoro. Negli Stati Uniti, il 13 per cento degli infortuni sul lavoro è attribuito alla fatica. Se a questo aggiungiamo le responsabilità dell'assistenza ad altre persone e i lavori domestici, e in generale la gestione di una vita sempre più tecnologica, forse non sorprende che tre quarti di noi siano stati, nell'ultimo anno, tanto stressati da sentirsi sopraffatti o incapaci a far fronte alla situazione».

Il virus ci costringe a fermarci

Poi, all'improvviso, da un giorno con l'altro, tutta questa folle velocità, con il suo sovraccarico di impegni, è evaporata. Ci ritroviamo fermi, chiusi in casa, isolati dagli altri. Ci chiediamo: «E ora?». E in quella domanda non risuona soltanto la strana, inquietante indeterminatezza di un futuro che non sappiamo ancora come si presenterà, ma anche il silenzio che è sceso intorno a noi. Non possiamo più correre di qua e di là. Siamo costretti a mollare la presa, a lasciarci andare, a ►

Pascal Chevallier





STORIE

della settimana

darci la possibilità – perché no? – di riposare. Di tirare il fiato. Il virus ci costringe a riprendere ritmi di vita che avevamo dimenticato. A pensare in modi diversi. Perché il riposo non è la semplice assenza temporanea di lavoro o di incombenze. È una filosofia di vita, un'arte che va coltivata, una capacità fisica e intellettuale da riconquistare. Ecco, allora, approfittiamo di questo periodo per provarci. Dal libro della Hammond abbiamo scelto le cinque “non-attività” più congeniali ai giorni che stiamo vivendo.

Il piacere di guardare la tv

«Il comico americano Groucho Marx ha detto: “Trovo la televisione molto educativa. Ogni volta che qualcuno l'accende, vado nell'altra stanza e leggo un libro”. Forse è proprio questo sguardo negativo a indurre una certa ritrosia ad ammettere che la tv è riposante. Se devo essere sincera, la tv è la forma di cultura che preferisco. E più mi sento stanca, più è probabile che la accenda. Se il programma è buono, mi assorbe completamente. Mi immergo nella vita degli altri e dimentico la mia. Mi faccio trasportare in giro per il mondo senza lasciare il mio salotto. Oltretutto, è un'esperienza che posso condividere con il mio partner. Possiamo sederci felicemente in compagnia, e parlare solo se ne abbiamo voglia».

Sognare a occhi aperti

«Lo psicologo americano Russell T. Hurlburt, grazie ai suoi studi, ha scoperto che nelle nostre peregrinazioni mentali tendono a emergere alcuni elementi. Lui li chiama i “cinque



Accanto, Stacy Martin, 29 anni, in *Il racconto dei racconti* (2015) di Matteo Garrone. Si tratta di un film fantastico a episodi che il regista napoletano ha tratto da una raccolta di fiabe di Giambattista Basile del 1600. Il film è disponibile nella videoteca online Chili.com.

fenomeni frequenti”: immagini visive, discorso interiore, emozioni, consapevolezza sensoriale e pensiero non simbolizzato. Invece di “sognare a occhi aperti”, gli scienziati preferiscono usare l'espressione “divagare”. Ed è proprio in questo divagare che consiste lo stato naturale del cervello: la nostra mente va alla ricerca di cose, di un'altra idea interessante da perseguire. Suona faticoso? Solo se vogliamo starle dietro all'infinito, cercando di imporre un ordine. Ma non se la lasciamo andare come un bambino che corre per il giardino mentre ci rilassiamo su una sdraio. È questo che intendiamo quando diciamo che sognare a occhi aperti è riposante. La mente non si ferma mai, però se rinunciamo al controllo, ci sentiamo meno stressati. Il sogno a occhi aperti ci aiuta a comprendere meglio noi stessi, le nostre relazioni e il nostro posto nel mondo. Come? Viaggiando indietro nel passato e avanti nel futuro, dando un filo logico e un senso alla nostra vita».

Quasi quasi mi faccio un bagno caldo

«Il bagno è forse il riposo nella sua forma più pura. Se consideriamo le parole più ricorrenti alla domanda del *Rest Test* su cosa significhi riposo, è sorprendente quanto bene descrivano l'esperienza di fare il bagno. Eccone alcune: *gratuito, soddisfacente, ristoratore, calmo, edificante*. Una delle ragioni è che mentre sei in bagno, soprattutto dentro la vasca, sei tagliato fuori da tutte le cose che devi fare in casa senza sentirti in colpa. Sì, siamo sdraiati nell'acqua calda e fumante, ma allo stesso tempo ci stiamo lavando. Ed è una cosa che in un modo o nell'altro va fatta, giusto? Quindi un bagno non è una perdita di tempo, ma qualcosa di necessario. E allo stesso tempo di estremamente piacevole».

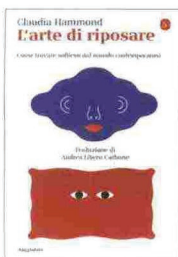
Il suono della musica (e del silenzio)

«Se volete ascoltare musica per riposare, bisogna scegliere quella giusta e le circostanze adatte. E con “musica giusta” intendo quella che preferite. David Byrne dei Talking Heads sarebbe d'accordo con questa regola. Conclude il suo bestseller, *Come funziona la musica*, dicendo che gli piace quella liberata dalla “prigione della melodia, della struttura rigida e dell'armonia”. Si rifiuta di privilegiare un genere rispetto a un altro. Ma c'è un'altra osservazione di Byrne interessante. Dice che il mondo è inondato di musica: “La musica è onnipresente, il silenzio è diventato una rarità».

Amico libro

«Fra tutti i suoi infiniti meriti, leggere ne ha uno in particolare. Non solo ci permette di sfuggire agli altri, ma allo stesso tempo ci offre una compagnia interessante e spesso più riposante di quella delle persone reali. Nello studio dello psicologo Charles Fernyhough sullo stare da soli, una delle domande era: “Con chi sei quando sei da solo?”. A volte la risposta era: con il personaggio di un libro. Come ha detto il grande romanziere americano John Steinbeck: “Passiamo tutta la vita a cercare di essere meno soli. Uno dei nostri antichi metodi è raccontare una storia, contando sul fatto che chi l'ascolta possa sentirsi meno solo di come pensava”. Virginia Woolf, invece, nel saggio *Come leggere un libro*, ci suggerisce di lasciar vagare la mente mentre leggiamo perché ci permette di esercitare i nostri poteri creativi. “Non c'è una finestra aperta a destra della libreria? Che bello smettere di leggere e guardare fuori! Quanto è stimolante la scena, nella sua inconsapevolezza, nella sua irrilevanza, nel suo perpetuo movimento”». ■

© Riproduzione riservata



Di fianco, *L'arte di riposare* della giornalista inglese Claudia Hammond (Il Saggiatore, 19 euro; in uscita nelle prossime settimane). Il libro ci porta alla scoperta delle 10 attività più rilassanti da fare quando si ha tempo a disposizione.