



Laura  
Campanello

# Leggerezza

Esercizi filosofici  
per togliere peso  
e vivere in pace



Laura  
Campanello

# Leggerezza

Esercizi filosofici  
per togliere peso  
e vivere in pace



**BUR** Gatti Blu  
Rizzoli

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2015 Ugo Mursia Editore s.r.l., Milano  
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano  
Edizione su Licenza Ugo Mursia Editore s.r.l., Milano

ISBN 978-88-17-15831-2

Prima edizione BUR Gatti Blu: settembre 2021

Realizzazione editoriale: Fregi e Majuscole s.r.l. / Torino

*Seguici su:*

[www.rizzolilibri.it](http://www.rizzolilibri.it)

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR\\_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

# Leggerezza



*A chi vuole fare il proprio volo ogni giorno,  
per rinascere, per non inaridire.*



*Una volta il semaforo che sta a Milano  
in piazza del Duomo fece una stranezza.  
Tutte le sue luci, ad un tratto, si tinsero di blu,  
e la gente non sapeva più come regolarsi.  
«Attraversiamo o non attraversiamo?  
Stiamo o non stiamo?»  
Da tutti i suoi occhi, in tutte le direzioni,  
il semaforo diffondeva l'insolito segnale blu,  
di un blu che così blu il cielo di Milano  
non era stato mai. [...]   
Finalmente arrivò un vigile [...]   
cercò la cassetta dei comandi  
per riparare il guasto, e tolse la corrente.  
Prima di spegnersi il semaforo blu  
fece in tempo a pensare:  
«Poveretti! Io avevo dato il segnale  
di "via libera" per il cielo.  
Se mi avessero capito, ora tutti saprebbero volare.  
Ma forse gli è mancato il coraggio».*

*Gianni Rodari,  
Favole al telefono*



# Sommario

## *Introduzione*

Perché la vita ci sia lieve 13

## *Breve nota sugli esercizi filosofici*

La cornice per incominciare 17

1. La leggerezza 23

*Introduzione.* L'arte di vivere, 25. Il clima esistenziale oggi, 27. Lamentarsi e raccontarsela, 35. FERMATI UN MOMENTO PER RIFLETTERE, RALLENTANDO, 42. L'arte del togliere peso, 45. FERMATI UN MOMENTO PER RIFLETTERE, RALLENTANDO, 49. L'armonia degli opposti, 53. Far prendere aria alla propria storia di vita: una *therapeia* per l'anima, 58. FERMATI UN MOMENTO PER RIFLETTERE, RALLENTANDO, 63. Dare il giusto peso, 67. FERMATI UN MOMENTO PER RIFLETTERE, RALLENTANDO, 72

2. Fragilità e resilienza 77

*Introduzione.* Vivere nell'essenziale, 79. La fragilità, 83. FERMATI UN MOMENTO PER RIFLETTERE, RALLENTANDO, 90. La resilienza, 93. FERMATI UN MOMENTO PER RIFLETTERE, RALLENTANDO, 105. Educare alla resilienza e al volo, 113. FERMATI UN MOMENTO PER RIFLETTERE, RALLENTANDO, 122. Ragazzi e bambini "inascoltati", 125

