

Tendenze

L'esercizio quotidiano di restare a letto senza sensi di colpa

PAOLA TAVELLA

Il comportamento stigmatizzato come "pigrizia" è in via di rivalutazione ed è popolare fra i giovani

Non si parla neppure dell'ozio intellettuale in voga tra i filosofi; la "pigrizia terapeutica" non prevede cura di sé

La storia e la cultura hanno offerto tante occasioni per far sì che la lentezza trionfasse sulla frenesia, l'ozio sul lavoro, la pigrizia sulla proattività. Una fra queste, assai credibile, si era presentata proprio all'inizio di questo secolo, quando avremmo potuto abbracciare in massa la vera fede e votarci al Dadeism, magari diventare sacerdoti dudeici e celebrare matrimoni. Aperta da Oliver Benjamin, questa via spirituale ha il *Grande Lebowski* come Santo Protettore, si definisce "una forma di taoismo, ma con più bowling", e i suoi comandamenti sono l'accettazione e l'indifferenza. Il Dude - soprannome appunto di Jeffrey Lebowski - non si preoccupa di denaro, lavoro, status sociale, il suo approccio alla vita è incentrato sul lasciarsi andare come Drago, il mitico guru cinematografico che vive fra Venice e Pasadena e esce in vestaglia con gli amici.

Vie di fuga

Per fortuna proprio adesso si apre un'ultima possibilità, un'estrema via di fuga, perché il comportamento stigmatizzato come "pigrizia" è in via di rivalutazione e guadagna in popolarità, soprattutto fra le giovani generazioni che hanno voglia di ritirarsi dall'agone sociale e professionale: «Appena finita la scuola negli Stati Uniti, ho cominciato a lavorare subito tantissimo, bevevo per prendere sonno, al mattino mi serviva un tiro per arrivare in ufficio, ero sull'orlo di un secondo divorzio. Così sono scappato in campagna da mia nonna, nel Sud Italia». M. ha 35 anni e, mentre racconta, cuce sul tavolo di cucina un cappello di velluto viola

Il grande Lebowski
Il film scritto e diretto dai fratelli Coen racconta la vita di Drago, (The Dude) amante della marijuana e del bowling



da mago che gli serve per una festa: «Ho imparato da mia moglie che era costumista. Penso di avviare qui in casa una piccola attività di sartoria, al massimo per due giorni a settimana». Poi c'è l'orto, ci sono le galline. E il bed-rotting (poltrire a letto), naturalmente. «Appena arrivato qui passavo lunghe ore, perfino intere giornate, in camera a dormire, leggere, ascoltare musica, fissare il soffitto».

Gli hashtag

Ma M. non è solo, l'hashtag #bedrotting è sempre più popolare su Tik Tok e Instagram, considerato una opportunità di recuperare, di rallentare per dare spazio al corpo e alla mente. Anche su Insta la pigrizia è diventata un valore, non più un comportamento disdicevole. Certi influencer che in passato si erano fatti conoscere con opprimenti consigli sulla produttività e sull'efficienza, hanno fatto un voltafaccia e condividono contenuti che

celebrano la lentezza e il riposo. Per esempio @lazy_girl_era, @slow_down_sisters e @restfulvibes con la "pigrizia terapeutica" hanno guadagnato milioni di follower, soprattutto ragazze e giovani donne in cerca di un'alternativa ai modelli frenetici e competitivi. Offrono suggerimenti su come fare base a letto invece che alla scrivania, oppure riscrivono la routine quotidiana mettendo al centro la cura di sé, e in generale incoraggiano solo a rallentare, staccare e riprendersi.

Sentirsi in colpa per poltrire a letto o per essere diventati lentissimi è fuori tendenza pure secondo WGSN un'azienda globale specializzata nel trend forecasting. Loro segnalano addirittura che la faccenda è destinata a crescere e la pigrizia assurgerà a nuove vette: saremo intenzionalmente improduttivi e faremo del nostro letto un vero e proprio santuario. E così un pezzo del glorioso Banco del Mutuo Soccorso, *Non Mi Rompete*, d'un tratto è tornato a essere una hit pur datando 1972, con quella richiesta dolce e sognante di essere lasciati tranquilli a dormire come bambini - o come ubriachi - lontani dalle pressioni della vita: «C'è ancora tempo per il giorno, quando gli occhi si imbevono di pianto».

Pause necessarie

Ma allora gli hippies avevano ragione, saremmo più felici senza far nulla, fumando erba tutto il giorno in ciabatte? Per scoprirlo non resta che tornare indietro nel tempo, riconnettersi alla contro-cultura degli anni Sessanta e Settanta quando la ricerca della pace interiore e la resistenza contro materialismo



e consumismo erano temi centrali e la pigrizia già tendeva a emanciparsi da trasgressione dell'etica calvinista a simbolo di una vita più autentica e libera dalle convenzioni sociali. Attenzione però perché per pigrizia non si intende l'ozio operoso di Seneca, la calma che predispone al fare, al dire, al pensare. Non si parla neppure dell'ozio intellettuale e estetico che garbavano ai flâneurs francesi, in fuga dal ritmo della città industriale per prendere tempo e osservare, riflettere e vivere in modo contemplativo, senza correre dietro a obiettivi immediati o pratici. La pigrizia terapeutica di oggi non prevede cura di sé, né attività virtuose e fruttuose come meditazione, esercizio fisico o trattamenti termali. Si deve osservare rigorosamente la regola del fare nulla, unica chiave per riprendersi mentalmente e fisicamente dallo stress cronico: «Per dare al sistema nervoso una pausa dalla stimolazione costante», assicura il dott. Anil Kumar, psichiatra e consulente presso Paras Health che aggiunge: «Il corpo può regolare gli ormoni dello stress come il cortisolo, migliorare la qualità del sonno e ripristinare i livelli di energia». —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

In letteratura

Il coraggio degli indolenti

MIRELLA SERRI

Percorrendo l'Antipurgatorio in compagnia di Virgilio, Dante si imbatte nel lutto di Be-lacqua che a Firenze aveva una fama singolare, era un gran pigro. Alighieri lo interrogò sulle ragioni della sua pena che lo relegava a una lunga e immobile attesa, corrispettivo delle tante ore di ozio che si era concesso in vita. Ignavi, pigri e accidiosi, sono tanti i peccatori che riempiono gli

affollati siti del Purgatorio e dintorni e hanno tutti una caratteristica: il Sommo poeta non perdona i negligenti, chi rappresenta una componente improduttiva nel fattivo mondo medievale. Dalla sua aveva anche la chiesa cattolica che annoverava l'accidia, il cosiddetto "torpore dello spirito", tra i sette peccati capitali.

Però la disamina dei nullafacenti non sempre è stata

condivisa dalle diverse culture del passato. Nel mondo greco Aergia ("inattività") era una dea onorata e rispettata poiché ad Atene chi si rimboccava le maniche e si dedicava al lavoro, considerato esclusivo appannaggio degli schiavi, non era apprezzato. Socrate affermava che la pigrizia era la sorella della libertà e prendeva come modello positivo gli indiani e i persiani che non si dedicavano all'accu-

mulo di beni e di ricchezze. Secondo il filosofo, con la loro indolenza costoro si dimostravano molto più coraggiosi, e paradossalmente più efficienti, degli abitanti della Frigia e della Lidia i quali invece erano grandi lavoratori. Noi oggi da che parte stiamo? Ci schieriamo con i pigri e i socratici e vediamo nel dolce far niente una forma di autonomia e di indipendenza, oppure apprezziamo i superaffaccenda-

ti e siamo con chi, alla maniera di Alighieri, condanna i negligenti sul lavoro alle peggiori sofferenze? I romani, concilianti, avevano trovato una sintesi: "ozio" era opposto a "negoziio", il tempo della vita attiva e degli affari pubblici prevedeva anche lo spazio per le consuetudini private, per lo studio e le attività letterarie (*otium litterarum*). Seneca a sua volta disprezzava l'ozio ma apprezzava quello