


Kieran Setiya

Crisi di mezza età

Una guida filosofica

Traduzione di Luca Ciarrocca

 Nutrimenti

Indice

Introduzione	9
1. Breve storia della crisi di mezza età	15
2. È tutto qui?	39
3. Perdita	63
4. Retrospezione	85
5. Qualcosa a cui aspirare	111
6. Vivere nel presente	135
Conclusione	161
Riferimenti bibliografici	169
Indice dei nomi	173

Titolo originale: *Midlife: A Philosophical Guide*

Copyright © 2017 by Princeton University Press

Traduzione dall'inglese di Luca Ciarrocca

© 2018 Nutrimenti srl

Prima edizione ottobre 2018

www.nutrimenti.net

via Marco Aurelio, 44 – 00184 Roma

In copertina: illustrazione di Amanda Weiss

ISBN 978-88-6594-594-0

ISBN 978-88-6594-646-6 (ePub)

ISBN 978-88-6594-647-3 (MobiPocket)

*Se io non sono per me, chi è per me?
Se pure mi adopero per me, che sono io...?
E se non ora, quando?
Rabbi Hillel, Massime dei Padri, 1.14*

Introduzione

C'è una storia che riguarda due celebri rabbini vissuti nel I secolo a.C. Shammai è severo, dottrinale, selettivo. Il suo rivale, Hillel, è tutto l'opposto: umano, flessibile, aperto. Racconta, questa storia, di un Gentile che acconsente di convertirsi al giudaismo a una condizione, che il suo apprendimento della torah avvenga stando su un piede solo. Respinto con disprezzo da Shammai, il Gentile si presenta a Hillel, che lo accetta dicendo: "Ciò che è odioso a te, non farlo al tuo prossimo. La torah è tutta qui, il resto sono chiacchiere. Ora vai, e studia".¹

Questo libro è scritto nello spirito di Hillel, le cui parole fanno qui da epigrafe. Come il Talmud, anche la filosofia può essere ostile ed esoterica. Non è una novità: provate a leggere Kant o Aristotele. E non è neanche un male. Hillel non scarta le forme più impegnative di erudizione, conclude solo con l'ingiunzione a studiare. È convinto però che il messaggio del giudaismo possa essere comunicato in modo semplice, e che sia abbastanza importante da valere la pena di provarci, anche a rischio di sembrare ingenui.

¹ Joseph Telushkin, *Hillel. If Not Now, When?*, Schocken, New York 2010, p. 18.

Ecco cosa credo sia la filosofia. Non potrebbe sopravvivere senza quei filosofi il cui impegno nel rispondere alle domande più ostiche finisce per metterli in difficoltà. E nonostante le controversie, le indecisioni e le complicazioni, la filosofia accademica può offrire tanto a quasi tutti quelli che si trovano a metà della propria vita e si stanno chiedendo come fare a viverla in un modo propriamente umano.

Il mio investimento in questa idea è personale, e non solo perché, per lavoro, insegno filosofia. Ho iniziato a pensare alla mezza età circa sei anni fa, alla tenera età di trentacinque anni. Vista da fuori, la mia vita procedeva bene. Avevo una famiglia e una carriera solide. Ero professore di ruolo in un buon dipartimento, con sede in una piacevole città del Midwest, negli Stati Uniti. Sapevo d'essere fortunato nel poter fare ciò che amavo. Eppure c'era qualcosa di inautentico nella prospettiva di continuare a ripetere le stesse cose, nella prevista sequela di traguardi che s'allunga al futuro verso il pensionamento, il declino, la morte. Se mi fermavo a osservare la mia vita, per la quale avevo lavorato sodo, provavo uno sconcertante mix di nostalgia, rammarico, claustrofobia, vuoto, e paura. Avevo forse una crisi di mezza età?

Potreste obiettare che ero (e sono?) troppo giovane per una crisi del genere. Apprezzo il pensiero, anche se dovrete prepararvi al capitolo 2. E comunque alla fine non sono d'accordo. Quello che mi ha steso sono state le domande esistenziali della mezza età, domande che non si è troppo giovani per farsi, a trentacinque anni. Ce le si può porre a vent'anni o a settanta, anche se sono particolarmente pressanti quando si arriva alla mia età. Si tratta di domande che riguardano perdite e rimpianti, successi e fallimenti, le vite che avreste voluto e la vita che avete. Domande sulla mortalità e la finitezza, sulla vacuità insita nel perseguimento dei progetti, qualsiasi essi siano. In

definitiva, sono domande sulla struttura temporale della vita e sulle attività che la occupano. Questo libro si rivolge non solo a coloro che vivono la mezza età, ma a chiunque voglia far fronte all'irreversibilità del tempo.

È un'opera di filosofia applicata: una riflessione filosofica centrata sulle sfide della mezza età, nella forma di una guida di auto-aiuto. Le angustie della mezza età sono state trascurate dai filosofi ma sono filosoficamente interessanti e sensibili alle cure terapeutiche con gli strumenti usati dai filosofi. Fino al diciottesimo secolo, non c'era una linea netta tra filosofia morale e self-help.² I filosofi erano d'accordo sul fatto che meditare sulla buona vita potesse rendere le nostre vite migliori. Il divorzio tra questi due scopi è un'innovazione più recente. Oggi i filosofi che scrivono libri di self-help sono pochi. Quando lo fanno, ricorrono per lo più ai classici, spesso agli Stoici romani, Cicerone, Seneca ed Epitteto, come se la filosofia avesse smesso duemila anni fa di essere rilevante per la vita. Il mio approccio non è storico. Anche se accenno a filosofi del passato, antichi e moderni, non li considero inattaccabili fonti di saggezza ma interlocutori con cui risolvere i miei problemi – e, spero, anche i vostri.

Questo libro si differenzia dalle abituali guide di self-help in parte perché pone maggiore attenzione alle domande di base su come sentirsi riguardo alla propria vita, e in parte perché è meno interessato al cambiamento esteriore. Per la maggior parte di noi, la mezza età non è troppo avanzata per poter iniziare qualcosa di nuovo, anche se spesso sembra che lo sia. Non lasciatevi ingannare dall'accorciamento del tempo che

² Aaron Garrett, "Seventeenth-Century Moral Philosophy. Self-Help, Self-Knowledge, and the Devil's Mountain", *Oxford Handbook of the History of Ethics*, a cura di Roger Crisp, Oxford University Press, Oxford 2013, pp. 230-279.

accompagna la mezza età. Avete più tempo di quanto pensate. Ciò detto, ci sono altri libri da consultare per avere consigli pratici su come cambiare carriera a cinquant'anni o sull'essere single a quarantacinque. Non è il genere di suggerimenti che darò. Cercherò invece di dare dei consigli, di comunicare strategie di adattamento alla mezza età ispirandomi a idee filosofiche. Se le raccomandazioni sono già note, esplorerò la filosofia che vi è sottesa. Nel caso siano sconosciute, sosterrò la loro attendibilità.

In tal modo, non do per scontata nessuna precedente conoscenza. Ho provato a scrivere un libro che può essere letto stando su un piede solo: i dettagli tecnici sono stati eliminati, e ho preferito la brevità alla completezza. I capitoli seguenti si riferiscono a quelle che sono, in effetti, solo alcune delle molte crisi della mezza età. La sensazione è che la vita sia troppo impegnativa, consumata in gran parte dal bisogno, tema al centro del capitolo 2. Esploreremo man mano i concetti di ragione, di valore e di vita buona che hanno origine con Aristotele, e impareremo quanto sia importante fare ciò che non è necessario fare. Discuteremo poi il senso dell'essere confinati nella propria vita presente, per quanto felice sia, e la consapevolezza delle alternative perdute, argomento del capitolo 3. Impareremo come le possibilità di scelta sono sopravvalutate e perché nel rimetterci c'è qualcosa di buono. Il senso di un passato imperfetto e immutabile con cui occorre fare i conti è il tema del capitolo 4. Impareremo quando e perché dovremmo essere contenti di aver commesso un errore. Il senso del tempo passato o in via di esaurimento, e la consapevolezza della mortalità, sono centrali nel capitolo 5. Ci impegneremo in terapie filosofiche sulla paura della morte. Il senso della ripetizione e dello sfinimento nella sequela di progetti, giorno per giorno e anno dopo anno, sono l'argomento del capitolo 6. Impareremo

che significato avrebbe piuttosto il vivere nel presente, e come risolverebbe le vostre crisi della mezza età, e perché la meditazione aiuta.

Prima di cercare le risposte, inizieremo nel capitolo 1 con una ricostruzione del problema. Analizzeremo lo stereotipo della mezza età come momento di crisi, portando alla luce il suo recente passato. Mapperemo il suo mutevole presente, l'evoluzione dall'idea di un trauma che stordisce a quella di un malessere gestibile. E troveremo nel suo futuro un posto per la filosofia. I filosofi contemporanei hanno prestato troppa poca attenzione all'invecchiamento, alle condizioni fisiche e temporali dell'infanzia, della mezza età e della vecchiaia. È giunto il momento di cambiare.

1. Breve storia della crisi di mezza età

Scriva il poeta e bibliotecario Philip Larkin: “I miei rapporti sessuali cominciarono / nel millenovecentosessantatré / (che era piuttosto tardi per me)”.³ Possiamo segnare, con la stessa precisione, la data di inizio della crisi di mezza età. Nel 1965, lo psicoanalista Elliott Jaques pubblicò un saggio in cui coniò la frase: “La morte e la crisi della mezza età”.⁴ Nell’analisi della crisi, Jaques cita un paziente trentacinquenne:

“Fino a ora”, disse, “la vita mi è sembrata un pendio in salita senza fine, con nient’altro in vista che il lontano orizzonte. Ora, improvvisamente, mi sembra di aver raggiunto la cresta del colle, e avanti vedo la discesa e la fine della strada – abbastanza lontano è vero – solo che al termine c’è, percettibilmente presente, la morte”.⁵

³ Philip Larkin, “Annus Mirabilis”, *Collected Poems*, a cura di Anthony Thwaite, Faber & Faber, London 2003, p. 146 (trad. it. in Id., *Alte finestre* a cura di Luisa Pontrandolfo, Ets, Pisa 1990).

⁴ Elliott Jaques, “Death and the Mid-Life Crisis”, *International Journal of Psychoanalysis* 46 (1965), pp. 502-14 (trad. it. “Morte e Crisi di mezzo età” in *Letà di mezzo; Scritti di Elliott Jaques*, Otto F. Kernberg, Clara M. Thompson, Bollati Boringhieri, Torino 1993).

⁵ *Ivi*, p. 506.

Se state leggendo questo libro, ci sono buone probabilità che vi riconosciate in questo momento. Sapete come ci si possa sentire, sia che vi ci sentiate o no. Avete vissuto abbastanza a lungo per chiedervi: “È tutto qui?”. Abbastanza per aver compiuto errori seri, per ripensare a trionfi e fallimenti, con orgoglio e rimpianto, per guardare con la coda dell’occhio le alternative perse, le vite che non avete scelto e non potreste più vivere, e guardare alla fine della vita, non imminente ma nemmeno così lontana, a una distanza che si misura in unità che ora comprendete: altri quarant’anni, con un po’ di fortuna.

Non siete i primi. Abbiamo esempi contemporanei, come Lester Burnham in *American Beauty*. Molla il lavoro, compra un’auto sportiva e vuol farsi l’amica sexy della figlia adolescente.⁶ Ma ci sono molti altri esempi in precedenza. Una ricostruzione anche parziale citerebbe il protagonista del brillante romanzo di John Williams, *Stoner*, del 1965, che a quarantadue anni, con un matrimonio fallito e una carriera in stallo, “non vedeva nulla di emozionante nel proprio futuro. Del suo passato poco gli interessava ricordare”.⁷ Non c’è da stupirsi che si imbarchi, come da copione, in una relazione amorosa. Andrebbe citato l’assurdo personaggio nel *Mito di Sisifo* di Albert Camus, del 1942, la cui crisi esistenziale non è senza tempo ma arriva “quando un uomo si accorge o dice di avere trent’anni”.

Costui ammette di trovarsi a un certo punto di una curva, riconoscendo di doverla percorrere fino in fondo. Egli appartiene al tempo, e per l’orrore che l’afferra, riconosce così il suo peggior nemico. Domani – desiderava ardentemente il domani – mentre tutto in lui

⁶ *American Beauty*, regia di Sam Mendes, 1999.

⁷ John Williams, *Stoner*, (1965), Fazi Editore, Roma 2012, p. 210.

avrebbe dovuto rifiutarlo. L’assurdo, è proprio quella rivolta della carne.⁸

Andrebbe citata anche *La Storia di Mr. Polly* di H.G. Wells, storia cupa e ironica di un negoziante annoiato il cui tentato suicidio, fallito, ne fa un eroe del posto – gli attribuiscono di aver spento un incendio che lui stesso aveva appiccato – sponandolo a cominciare una nuova vita.⁹ Il libro fu pubblicato nel 1910.

Se la rappresentazione della crisi della mezza età precede la sua denominazione nel 1965, quanto indietro dobbiamo andare per rintracciare il fenomeno in quanto tale? È sorprendente che gli esempi di Jaques siano tratti per lo più non dalla sua pratica clinica, ma dalla vita di artisti. Rimase colpito dalla frequenza con cui i trentasette anni, o giù di lì, portano o al silenzio creativo o al cambiamento. A trentasette anni, Gioacchino Rossini (1792-1868) aveva già scritto le sue opere di maggior successo, da *Il Barbiere di Siviglia* a *Guglielmo Tell*; nonostante sia vissuto per altri quarant’anni, ha composto pochissimo altro dopo. Alla stessa età, Johann Wolfgang Goethe (1749-1832) partì per un viaggio in Italia di due anni. Le sue opere migliori le scrisse in seguito, ispirato dai classici, come la tragedia *Faust*. Anche Michelangelo (1475-1564) si prese una pausa verso la mezza età, dipingendo praticamente nulla dai quarantacinque ai cinquantacinque anni, poi vennero il monumento ai Medici e *Il giudizio universale*.

Potrebbe sembrare avventato fare congetture sulle condizioni mentali di artisti morti diversi secoli fa. E non è finita qui.

⁸ Albert Camus, *Il Mito di Sisifo*, in *Opere. Romanzi, racconti, saggi*, a cura e con introduzione di Roger Grenier, Bompiani, Milano 1988, pp. 214-215.

⁹ H.G. Wells, *The History of Mr Polly*, Thomas Nelson, London 1910 (trad. it. di C. Ciccotti, *La storia di Mr Polly*, Meridiano Zero, 2017).

Non alieno alle azzardate congetture, Philippe Ariès, lo storico che ha sostenuto l'invenzione moderna del concetto di infanzia, collega la sensazione di fallimento personale propria della mezza età all'esperienza di un "uomo ricco, potente o istruito alla fine del Medioevo" che godeva del lusso di poter coltivare aspirazioni negate al popolo delle società tradizionali.¹⁰ Pensate a Dante a trentacinque anni: "Nel mezzo del cammino di nostra vita / Mi ritrovai per una selva oscura / Ché la diritta via era smarrita".¹¹

La medievalista Mary Dove tratteggia un quadro molto diverso in *The Perfect Age of Man's Life*, citando i racconti inglesi del medioevo *Piers Plowman* e *Sir Gawain and the Green Knight* che attingono alla teoria di Aristotele sulla mezza età come apice della vita, essendo il corpo pienamente sviluppato dai trenta ai trentacinque anni, e la mente a quarantanove anni.¹² Altri dubitano che Ariès si sia spinto abbastanza in là. Nel suo libro sulla crisi della mezza età, *Regeneration* (2002), la psicoterapeuta Jane Polden prende a paradigma la leggenda di Ulisse nell'*Odissea* di Omero.¹³ Eccola una crisi di mezza età! L'infedeltà, il bere, la morte di un genitore amato e, alla fine, il bisogno di una seria terapia familiare. A essere onesti, Polden intende il tutto come metafora. Il testo più antico che ho trovato, citato come autentico precedente della crisi della mezza età, risale al 2000 a.C. circa, all'Egitto della Dodicesima Dinastia: si tratta del dialogo tra un uomo stanco del mondo e la sua anima – anche se sembra sia stanco più

dell'ingiustizia che lo circonda, che delle inadeguatezze della propria vita.¹⁴

La morale di questa preistoria riguarda meno l'universalità della crisi di mezza età e più la forza con cui essa cattura la nostra immaginazione. È fin troppo facile costruire l'immagine della crisi in vite passate radicalmente diverse dalla nostra. Quella che racconterò in questo capitolo non è la storia imponderabile delle crisi di mezza età fin dagli albori del genere umano, ma la storia molto più rintracciabile del suo concetto, dalla sua origine nel 1965 fino ai giorni nostri. Anche se la sua popolarità è in crescita, la crisi di mezza età è stata a lungo perseguitata dall'accusa di essere una mera proiezione, di non esistere realmente.

¹⁰ Philippe Ariès, *Western Attitudes toward Death*, John Hopkins University Press, Baltimore 1974, pp. 42-44 (trad. it. *La Morte in Occidente*, Rizzoli, Milano 2013, Kindle Edition).

¹¹ Dante Alighieri, *Inferno*, Canto I.

¹² Mary Dove, *The Perfect Age of Man's Life*, Cambridge University Press, Cambridge 1986, p. 28.

¹³ Jane Polden, *Regeneration. Journey through the Mid-Life Crisis*, Continuum, London 2002, p. 7.