

Crisi di mezza età, stanchi dello spread o del vostro matrimonio? Datevi alla filosofia

[Luca Ciarrocca](#)



Di questi tempi la politica a molti di noi può risultare “tossica” (ovvero si soffre di intossicazione velenosa per la divisività e mancanza di una visione comune). Ripiegarsi in se stessi quindi ogni tanto non guasta. Per ritrovarsi. Come metodo detox o *rehab*, avete mai provato a leggere un po’ di **filosofia**? Non è una provocazione. Per chi vuole stimoli intellettuali, in un’era di instupidimento generale causato dai *social media*, la filosofia resta una delle forme più impegnative di erudizione, e invoglia a studiare quel che non si sa.

A rischio di sembrare ingenui, l’esortazione filosofica viene resa possibile anche da format non accademici. Si può trattare di “massimi sistemi” in termini non dotti ma divulgativi, mescolando senza mettere in difficoltà chi legge psicologia e cultura, letteratura e religione, *wellness*, buddismo e meditazione. Il tema (che riguarda milioni di persone) è la **crisi di mezza età**.

Molti di quelli che si trovano nel mezzo della propria vita – tipo Dante nella storica “selva oscura”, diciamo chi ha passato i quaranta – cominciano a chiedersi cosa fare per dare un significato alla propria esistenza, oltre la politica e non necessariamente con la religione. Come è possibile – ammesso che uno riesca a non essere soffocato dallo **stress** quotidiano – trovarsi anagraficamente tra i 35 e i 50 anni e convivere con i rimpianti per le scelte sbagliate o le rinunce del passato, le cose che avresti potuto fare e non hai fatto, la nostalgia per la gioventù perduta, il senso di futilità e la deprimente ripetitività delle abitudini quotidiane, la sensazione di non avere il **lavoro** giusto o di odiarlo (per chi lo ha) o magari un **matrimonio** che ha perso l’innamoramento degli inizi e si trascina tra ipocrisie di lui o di lei. Infine – per la fascia di età alta – il pensiero della caducità, il deterioramento fisico e muscolare, la finitezza umana, la vacuità insita nel perseguimento dei progetti, qualsiasi essi siano. E ovviamente l’ineluttabilità della **morte**.



Questi pensieri – non allegri ma veri e ineluttabili se uno non mente a se stesso, destinati consciamente o inconsciamente a contaminare il piacere del presente e del futuro – sono il tema centrale affrontato da **Kieran Setiya** in *Crisi di mezza età – Una guida filosofica* (Nutrimenti Editore), appena uscito in libreria. Si tratta di un manualetto unico nel suo genere in cui Setiya, docente di filosofia al **Massachusetts Institute of Technology**, utilizza gli argomenti “alti” del pensiero classico (chi siamo? per che cosa

viviamo?) per affrontare le inevitabili sfide della mezz’età in un’analisi che si muove tra filosofia, psicologia e buon senso, cercando di risolvere i dubbi esistenziali di chiunque abbia passato la faticosa soglia dantesca.

State perdendo ogni passione per i dibattiti sul populismo, lo **spread** e la soglia del deficit al 2.4%, o la svolta politica a destra in tutto il mondo? Per accettare il presente e imparare a invecchiare bene senza farci il sangue

amaro – il che crea spesso un senso di rammarico, claustrofobia, vuoto e perfino paura – meglio leggere le molte citazioni e i rimandi colti (ma comprensibili) che l'autore di *Crisi di mezza età* fa su **Aristotele, Schopenhauer, John Stuart Mill, Epicuro, Virginia Woolf, Socrate, Simone de Beauvoir, Gilmesh, Epitteto, Oprah Winfrey, Kant, Seneca, Nabokov** e molti altri antichi e moderni, qui trattati come interlocutori con cui risolvere i problemi esistenziali di ciascuno.

Intuizioni sorprendenti e persino consigli pratici, domande che non si è troppo giovani per farsi, infatti ce le si può porre a 20 o anche a 70 anni. L'autore descrive perdite e rimpianti, successi e fallimenti, la sensazione che la vita sia troppo impegnativa, consumata in gran parte dal bisogno, il senso della **ripetizione** e dello **sfinimento** nella sequela di progetti, giorno per giorno e anno dopo anno, e poi le vite che avresti voluto e la vita che invariabilmente hai (irragionevole pensare a un'ipotetica alternativa del te stesso attuale).

Insomma un volumetto prezioso, non un *self-help*, che consiglieri non solo a coloro che stanno vivendo oggi la loro prima crisi di mezza età, ma a chiunque voglia far fronte all'irreversibilità del tempo. Scrive Setiya: “Se abbiamo un malessere gestibile, troveremo un posto per la filosofia nel suo futuro. 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. Per invecchiare bene”. Spoiler: se, prima, il milionesimo *tweet* o post su **Facebook** non ci avrà fatto atrofizzare il cervello.