



Crisi di mezza età: affrontala così

È una tappa inevitabile e faticosa dell'esistenza. Ma prepararsi è possibile. Con le indicazioni e i consigli che uno studioso ha utilizzato per curare prima di tutto se stesso e il proprio malessere

Gli studi lo dimostrano: nel corso della vita la curva del benessere personale ha un andamento a "U", il cui picco negativo si manifesta proprio verso la metà dell'esistenza. Lo stesso risultato è stato rilevato negli stati d'animo degli altri primati, il che ci fa pensare a un down mentale biologicamente inevitabile. In realtà, il momento preciso in cui accade è controverso. «La fine della giovinezza si sposta sempre più in là nel tempo, oggi accettiamo l'idea di aver raggiunto la mezza età mediamente a 45 anni» osserva il filosofo Kieran Setiya, docente al MIT di Boston. «Ma quella attuale è anche un'epoca che ci espone al rimpianto già a 30 anni, perché oggi abbiamo una tale varietà di opzioni che dobbiamo rinunciare a più cose e più spesso sin da giovanissimi».

Insomma, la crisi quando arriva arriva, ma per prepararci al faticoso appuntamento, Setiya ha analizzato la sua personale "tempesta" e dalle sue considerazioni è nato *Midlife*, a philosophical guide un libro nel quale propone delle soluzioni per mitigare il malessere esistenziale. La più efficace? «Concentrarsi sul presente, senza porre attenzione né al passato né al futuro e affidare il nostro equilibrio interiore ad attività prive di scopo, anziché farlo dipendere dal continuo compimento di progetti che una volta terminati las-

ciano un terribile senso di vuoto».

Ci racconti la sua esperienza. Quando è iniziata la crisi?

Ci racconti la sua esperienza. Quando è iniziata la crisi?

«Negli USA la carriera accademica è una fitta sequenza di traguardi, per 10 anni pubblicare articoli e organizzare lezioni è stata tutta la mia vita. Ho vissuto momenti esaltanti, ma verso i 35 anni ho iniziato a percepire un senso di claustrofobia. L'idea di continuare a fare le stesse cose per il resto dei miei giorni mi sconcertava. Per alcuni sarebbe stata l'occasione giusta per cambiare tutto, ma la mia natura di filosofo mi porta a trovare significati più che ad agire. Perciò ho fatto un passo indietro e osservato la mia esistenza. Volevo capire cosa c'è dietro quell'insoddisfazione che si prova anche quando la vita personale e professionale va per il meglio, come nel mio caso».

Se i problemi concreti non c'entrano, qual è allora il fattore scatenante del disagio?

Se i problemi concreti non c'entrano, qual è allora il fattore scatenante del disagio?

«All'origine di tutto c'è il nostro attaccamento alla vita. Prima o poi la consapevolezza che non siamo immortali diventa concreta. Un passaggio mentale cruciale che ci spinge a fare un bilancio del passato e getta un'ombra sul futuro. Realizzare che le scelte fatte un tempo sono pressoché definitive e che le tante opzioni che avevamo anni prima sono tutte ormai precluse, ci fa giudicare la nostra vita mediocre se non addirittura un fallimento. Certamente, una storia personale dolorosa può acuire la crisi: matrimoni naufragati, solitudine, lavori frustranti e problemi di salute annientano spensieratezza e fiducia in ciò che ci aspetta».

Oggi ha 42 anni, cosa è cambiato dentro di lei in questi sette anni di percorso interiore?

Oggi ha 42 anni, cosa è cambiato dentro di lei in questi sette anni di percorso interiore?

«Ho capito che vivere rincorrendo un progetto dietro l'altro ci condanna a una perenne instabilità, perché significa far dipendere il nostro benessere da un fine che per sua natura, una volta raggiunto, si estingue lasciandoci un vuoto. Questo ci rende più vulnerabili alla crisi, senza contare che i progetti fondamentali (fare un figlio, comprare casa, ottenere una buona posizione), si concentrano nella prima metà della vita, facendo sembrare la seconda priva di senso. Da qui ho colto l'importanza delle attività prive di scopo, in filosofia le chiamiamo attività "ateliche", ci infondono equilibrio senza scadenza e a prescindere dalla fase della vita in cui ci troviamo, come trascorrere del tempo con gli amici, un rapporto che non è fatto di obiettivi da raggiungere ma di momenti piacevoli e appaganti. Un modo per vivere pienamente il presente e allentare la morsa del futuro».

Ciò significa che per non subire la crisi dobbiamo rinunciare ad avere dei sogni?

Ciò significa che per non subire la crisi dobbiamo rinunciare ad avere dei sogni? «Non si tratta di questo, ma di spostare il fuoco sui processi, ovvero dobbiamo dare valore alle attività ateliche che svolgiamo nel percorso verso uno scopo. Mentre due anni fa lavoravo al mio libro, per esempio, il fine di vederlo pubblicato era diventato meno centrale del piacere di poter dedicare tempo ed energia alla filosofia che era il soggetto del mio libro. Un atteggiamento che non riguarda solo i grandi progetti ma anche le piccole mansioni quotidiane. Preparare la cena ai propri figli o metterli a letto non vanno intesi come tanti mini compiti da portare a termine, ma come momenti preziosi da vivere con i propri ragazzi, un'attività atelica che ci infonde appagamento per tutta la vita».

Possiamo correggere presente e futuro ma come placiamo il tormento di ciò che avremmo voluto fare diversamente?

Possiamo correggere presente e futuro ma come placiamo il tormento di ciò che avremmo voluto fare diversamente?

«Le cose e le persone che per noi più contano oggi sono l'unico vero contrappeso al rimpianto. Molte infatti non esisterebbero se avessimo fatto scelte diverse. Per riconciliarci con il passato siamo soliti ripensare alle alternative di un tempo in modo astratto, ma in realtà serve immaginarle concretamente. Chiediamoci cosa sarebbe andato sicuramente meglio se avessimo sposato qualcun altro. Oppure se ci fossimo impegnati a finire l'università anziché fare subito un figlio. Razionalizzare ci dimostra che non ha alcun senso desiderare qualcosa di diverso da ciò che abbiamo, perché non possiamo sapere cosa sarebbe successo veramente».

Quali buone basi possiamo gettare per il nostro futuro?

Quali buone basi possiamo gettare per il nostro futuro? «Impariamo a pensare che anche l'esistenza è un processo e non una sequenza di fasi. Ogni momento è figlio di quello precedente, per cui non dobbiamo distogliere l'attenzione dalle cose che ci fanno stare bene nel presente. Senza preoccuparci troppo del dopo. Una filosofia di vita che diverrà la nostra migliore risorsa per vivere gli anni a venire con la stessa pienezza di quelli trascorsi».

Stessi sintomi ma cause diverse

Stessi sintomi ma cause diverse

Benché da sempre la crisi di mezza età sia un cliché associato ai maschi, diversi studi dimostrano che anche le donne vengono colpite da questo malessere esistenziale, i cui fattori scatenanti sono però diversi dagli uomini. Tra i più ricorrenti c'è il crescente carico di responsabilità anche sul lavoro sommato agli oneri che già ci competono a casa e in famiglia; la crisi di ruolo che proviamo quando i nostri figli vanno a vivere per conto loro, e infine la preoccupazione per un'attesa di vita più lunga che, anziché rallegrarci, ci fa temere il fatto di non sapere come "riempirla".

Il libro da leggere

Il libro da leggere

Crisi di mezza età. Una guida filosofica (Nutrimenti, 16,00 euro) è un saggio per riconciliarci con le vite che non faremo mai, le possibilità precluse e la nostalgia per la gioventù perduta. In questo libro di autoaiuto il filosofo Kieran Setiya affronta le inevitabili sfide dell'età adulta e della mezza età, mostrando come la filosofia possa aiutare ad accettare i difetti del passato, il senso di futilità che proviamo nel presente e l'inquietudine di ritrovarsi sulla china discendente dell'esistenza.