

Salute e benessere

MACRO

Quarant'anni, tempo di bilanci, riflessioni e primi malanni
Una guida firmata dal filosofo americano Kieran Setiya
suggerisce i comportamenti per superare questo momento

Alla scoperta della crisi di mezza età

IL MANUALE

Lo stato adolescenziale ormai slitta fin verso i 30-35 anni. La vita media si è allungata sia per lui che per lei ma, la vecchia crisi di mezza età continua a resistere. E arriva, con sorprendente puntualità, intorno ai quaranta.

È vero, di mezza età, non si parla più ma nella vita reale quel momento di bilancio arriva più o meno per tutti. Uomini e donne. Un momento in cui l'essere umano tende a fermarsi e a fare i conti. Non sempre necessariamente con gli altri, spesso in solitudine. Conti che possono generare i comportamenti più diversi. Sembra essere così frequente e fisiologico questo stop (dovuto anche ai primi problemi fisici) che Kieran Setiya, docente di Filosofia al Massachusetts Institute of Technology, ha deciso di scrivere un manuale per aiutare chi è in difficoltà. *Crisi di mezza età - Una guida filosofica* (Nutrimenti editore) in cui raccoglie i segreti per superare al meglio la fine della gioventù e i problemi che questo passaggio porta con sé.

Setiya affronta le inevitabili sfide di quel "pezzo" di vita pur rico-

NOSTALGIA E RIPENSAMENTI NON DEVONO ESSERE ASSECONDATI: BLOCCANO LO SLANCIO VERSO IL FUTURO

noscendo che, a quell'età, si ha ancora l'idea di essere cullati da una tarda adolescenza. Da tutti accettata. Spiega come è possibile «convivere con i rimpianti di scelte sbagliate, la nostalgia per gli anni della vera giovinezza, il senso di futilità e la ripetitività di abitudini e azioni». Il filosofo analizza, per esempio, le perplessità che, durante la cosiddetta crisi, vengono sul lavoro (per chi ha la fortuna di averlo) e sul matrimonio. «Che frequentemente annoia», commenta l'autore.

ARISTOTELE

Il percorso tracciato da Setiya muove tra filosofia, psicologia e buon senso citando Aristotele, Schopenhauer, Virginia Woolf e Simone de Beauvoir. Si oscilla tra l'elencazione dei pensieri negativi che affollano improvvisamente la mente («sto cominciando a diventare grande», «non c'è più tempo per cambiare», «non posso cambiare») e i consigli che invitano a non considerare quel periodo maledettamente negativo. Spunta la prospettiva di «un nuovo inizio». Che non significa solo distruggere il recente passato o l'esistente. L'indicazione è: non mandare tutto all'aria. «Possiamo smontare ciò che si sarebbe dovuto fare, volere o apprezzare all'epoca giudicandolo da cosa si sarebbe voluto in retrospettiva», aggiunge. Affiancare alla lista di quello che non è andato come avremmo voluto la lista di tutto ciò che da queste situazioni inaspettate è scaturito. Operazione certamente complessa e non inutile.

«Se ripensate alla vostra vita - sono le parole di Setiya - è probabile che scoprirete eventi che rientra-

LA COPPIA
A destra, Vittoria Puccini e Stefano Accorsi nel film di Gabriele Muccino "Baciarmi ancora" (2010) sulla crisi dei quarantenni



IL GIOCO
L'adolescenza ormai arriva a sfiorare i 40 anni. Ma questo non esclude che uomini e donne arrivati a quel traguardo non sentano il peso di essere adulti

no in questo schema, dai più banali ai più significativi. L'errore è parte della condizione umana: le cose risultano migliori o peggiori di quanto aveste ragione di aspettarvi, riscattando una decisione sbagliata o precludendovene una giusta. Lo stesso vale per eventi non assimilabili a decisioni, fatti

LAVORO E AMORE SONO LE CERTEZZE CHE VENGONO ATTACcate DALL'AUTOCRITICA E DAI TANTI DUBBI

accaduti che non erano azioni da voi compiute...». Da qui, alcune regole per superare questa crisi che inizia e finisce in modo soggettivo.

L'EGOCENTRISMO

Tre atteggiamenti vanno sicuramente tenuti a mente: 1) In questo momento di ripensamenti non si deve essere troppo egocentrici («L'ossessiva ricerca della felicità interferisce con la propria realizzazione») 2) Dare spazio a valori ad attività che rendono l'esistenza positiva o più positiva rispetto al passato. Dalla futilità del giocare con gli amici, alle profondità dell'arte e della scienza 3) Ricordare sempre che questa età implica delle perdite riconoscendo i sentieri nei quali non si camminerà mai evitando troppa nostalgia. Che fa male. Filosofia portante del manuale è quella di imparare a riconciliarsi, senza illusioni, anche con i fallimenti del passato. «Se la mezza età è il momento giusto per fare i conti con quello che è stato, è anche il momento - suggerisce ancora l'autore - per affrontare i limiti del futuro. Avete raggiunto la cresta del colle e li davanti si allunga la discesa...».

C.Ma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

