



Stefania Castella

Cultura - Libri

CONDIVIDI        

01 Maggio 2015

Serenità, l'arte di invecchiare di Wilhelm Schmid

di Stefania Castella



Di fronte, lontano, nascosta da una nuvola di fumo, guarda verso una direzione imprecisata. Chissà dove vanno i suoi pensieri. La testa bianca, i passi incerti come se avesse tutto il peso del mondo da portare addosso. Una vita intera di pensieri, di facce di ricordi, cose passate. Viene alla mente qualcosa, ma non si riesce a incastrare tutto. La casa si svuota, scende come luce fioca la pesantezza delle giornate, facile lasciarsi andare. Forse la saggezza può essere la ricchezza che non sappiamo, non pensate a qualcosa di complicato o impossibile.

Wilhelm Schmid studioso e insegnante di tedesco, ha svolto l'attività di "consulente filosofico" presso gli ospedali di Zurigo e scrive best sellers di grande successo, mettendo in pratica l'aiuto concreto che i suoi studi portano con sé. "Serenità" (Fazi Editore), il pamphlet che presentiamo, è stato in cima alle classifiche in Germania ed è un percorso lungo tutta una vita. Scritto con leggerezza, destinato a chi vuole imparare l'arte del saper invecchiare, che non è altro che l'arte di saper sostenere

la vita. Come affrontare il cammino inevitabile della nostra esistenza? Come vediamo i nostri anziani, che ci camminano a fianco spesso trasparenti?. Troppo veloce la nostra vita per non urtarli mentre percorrono le loro giornate lentamente, abbiamo sempre mille cose da fare, tante per poterci fermare e considerarli, e considerare un percorso stabilito per tutti.

Questo percorso che pare lo scorrere delle stagioni dal timido incerto fresco della primavera che rassomiglia a quei primi passi sospesi dell'infanzia, alla prepotenza sfacciata dell'estate che arriva impellente senza guardarti in faccia come certe adolescenze in cui ti senti tutta la forza del mondo, fino alla malinconia, che scivola verso l'autunno e poi, le fitte sciabolate di ghiaccio dell'inverno, della parte della nostra vita più avanti. E' così vero che invecchiamo già nel grembo materno, che l'infanzia, come l'adolescenza, sono periodi dilatati ma brevissimi, che arriviamo improvvisamente svegliandoci verso i trenta e tutto assume un altro aspetto. Quello che prima era proiettato in avanti, quel tutto possibile, comincia a rassomigliare ad uno sguardo interrogativo, e all'indietro. Ci chiediamo più spesso: "cosa ho fatto fino ad ora e dove arriverò?" ancora forti delle nostre potenzialità, viviamo la stagione potente che non è ancora metà del percorso. Via via scopriremo che il cammino lunghissimo, piano piano come arrivare alla sera da una mattina di fragoroso sole, inevitabilmente significa avere percorso più strada di quanto ne abbiamo da fare.

Probabilmente l'incoscienza della natura ci ha programmati esattamente per non pensarci che al giusto tempo e finché quel pomeriggio della vita non si avvia verso la sera tutto ci sembra noioso e lontano.

In dieci passi Schmid affronta con noi, e per noi, il percorso che è quell'*Ars vivendi* che significa imparare ad accettare e non combattere l'ultima stagione della nostra esistenza. Contro il mondo che propina creme, pozioni anti età, una nuova visione che non è anti, ma miglioramento, è possibile. Il percorso giusto non è combattere l'avanzare inevitabile e progressivo dei nostri anni, ma affrontarli nel modo migliore. Esperienze nuove, nuove sfide, sentirsi sempre e comunque in gioco. Se non esiste, come dice Schmid, un sapere in grado di garantire la definitiva certezza di come sarà, la filosofia ci può aiutare. Seneca già nel primo secolo d.C. sosteneva che "bisogna imparare la vita, per tutta la vita", e proprio questo impariamo, leggendo i capitoli di questo prezioso manuale. L'arte di invecchiare invece che l'arte di combattere l'invecchiamento, un processo che possiamo affrontare consapevolmente, resistendo alle noie, alla depressione perché consapevoli di ciò che sosteniamo. Stringersi agli affetti, non rinunciare alle esperienze, alle cose che ci piacciono. Pensate a quante cose si possono fare senza nessun assillo, scegliendo per la voglia di scegliere e basta. Pensate a quanto la società stereotipata negli spesso anche il contatto fisico verso chi è in là con gli anni, pensate a quanto bombardamento arrivi da fuori, che ci vuole giovani per sempre, perfetti per sempre, fino a creare scudi che non ci permettono di sfiorare un viso di rughe come per timore di restarne infettati. E proprio questo con l'avanzare dell'età manca, il contatto, quello che ci pare naturale in certe fasi della vita. Chi resiste a non sfiorare il viso di un bimbo liscio, levigato? Questo è ciò che abbiamo nella nostra visione prestabilita dell'esistenza, che ciò che vale, ciò che è amabile, è giovane e levigato e liscio e purissimo. Pensiamo invece quanto conti sfiorare il viso di un genitore, dei nostri nonni, fermarsi un attimo ad ascoltare un racconto che nessuno ascolta più.

Non c'è pesantezza, non c'è noia in queste pagine, c'è tutta la voglia e anche l'ironia, la leggerezza di trattare un tema trovando una chiave, la chiave giusta per percorrere una via che tutti prima o poi dobbiamo attraversare.