

# A lezione di vecchiaia

Come diventare anziani felici? Risponde lo scrittore Wilhelm Schmid, con un nuovo best seller.

**M**eno di 90 pagine per insegnare un'arte dimenticata nel nostro tempo: quella di invecchiare. Che poi, alla fine, è l'arte stessa di vivere. *Serenità - L'arte di saper invecchiare*, del filosofo tedesco Wilhelm Schmid, appena pubblicato in Italia da **Fazi Editore** (sulla scia di altri suoi volumi dedicati alla pratica filosofica nella vita quotidiana), è stato in Germania un caso editoriale: in testa alle classifiche della saggistica per buona parte dell'anno scorso, ora al secondo posto, e venduto in decine di altri Paesi.

**Perché pensa che la gente abbia tanta voglia di leggere un libro che parla di vecchiaia e, dunque, di morte?**

Innanzitutto perché nella nostra società ci sono sempre più persone anziane che si rendono conto che invecchiare non avviene sempre nel migliore dei modi, non vogliono accettare la nuova situazione, e non si sentono bene. Oggi pensiamo che si debba rimanere giovani per sempre, e senza alcun problema. Se questo non avviene, ci prende una grande irritazione.

**Parla anche per se stesso?**

Sì, anch'io sto diventando vecchio e mi fa rabbia. Ho scritto il libro a partire da questo sentimento di irritazione, prima di tutto per me stesso. Ha funzionato, mi sento meglio e ho pensato che questi pensieri potessero giovare agli altri.

**Chi pensa che siano i suoi lettori?**

Nell'80 per cento dei casi suppongo siano donne, come avviene per la maggior parte degli altri libri. Quello che è sorprendente è che lo leggono anche i giovani, per capire presto nella vita come risolvere i problemi del diventare vecchi.

**Non crede che essere vecchi sia più**

**difficile che in passato?**

Direi di no, anzi. Decenni fa c'erano poche medicine, non c'era una rete pubblica di supporto sociale. Ma in passato le persone accettavano tutto della vita, anche il fatto di invecchiare. Oggi non è così, e questo rende tutto molto più difficile.

**Essere anziani nel mezzo di una crisi economica, quando la certezza di un reddito sembra sfumare, non sembra però una situazione fortunata.**

Invecchiare bene non è una questione di soldi, ma di una buona preparazione prima di diventare anziani, di buone relazioni con gli amici e la famiglia. È questione di buone abitudini, che sono importanti nell'arco di tutta l'esistenza ma lo diventano anche di più verso la fine: le abitudini solo apparentemente sono noiose, in realtà ci danno fiducia nella vita e la semplificano perché sono rilassanti e ripetitive.

Anche per queste non serve denaro.

Un'altra cosa è la capacità di accettare le difficoltà, e anche in questo caso non è importante il denaro. Cento anni fa si viveva nel mezzo di una crisi economica, ma non si pensava, come oggi, che la vita dovesse essere senza problemi. Si sapeva che le difficoltà sono parte integrante dell'esistenza.

**Fra i dieci passi per raggiungere la serenità, qual è quello essenziale?**

Il contatto fisico. È importante in tutta la vita: gli esseri umani dipendono dal contatto, il tocco di una mano che accarezza è benefico. Di solito non pone nessun problema da giovani. La pelle di un bambino reclama di essere accarezzata, non quella di un anziano. Questa mancanza cronica di contatto può diventare esclusione, isolamento.

**Che cosa temono di più le persone del**



**Serenità**  
(Fazi, 90 pag.,  
14 euro)  
di Wilhelm  
Schmid  
(a destra),  
62 anni.



### **diventare vecchi?**

La solitudine. Invecchiando si vedono morire gli amici intorno a sé. E ci si sente soli perché non si capisce più il mondo, non si riesce a stare al passo. C'è una soluzione: figli e nipoti, che consentono di stare in contatto con il cambiamento. O, per chi non li ha, trovare altre strade. Quasi ogni scuola in Germania cerca volontari che leggano libri ai bambini e ai ragazzi, un'opportunità per gli anziani.

### **Da vecchi è inevitabile pensare alla morte. Che cosa suggerisce?**

Non c'è una scienza che possa insegnarci qualcosa della morte, di cui non sappiamo e non potremo mai sapere niente. Possiamo solo avere pensieri intorno alla morte, pensieri che in qualche modo ci calmano.

### **Può fare un esempio?**

La morte è un evento che dà senso alla vita. Questo è un pensiero utile nel momento in cui le conferisce un limite le attribuisce anche un valore. Inoltre bisogna pensare che la cosa più importante non è il corpo, ma l'anima intesa in senso di energia che non muore mai, concetto che tutte le culture, a parte quella moderna, hanno sempre considerato. Molte persone sono inquiete sul significato della vita: il solo parlarne, anche se non c'è una soluzione, è fonte di consolazione.

### **Che cosa dire di fronte alle ingiustizie del destino, alle morti premature?**

C'è solo da accettarle. Ci sono da sempre. Il problema è che oggi abbiamo rimosso la consapevolezza del lato negativo della vita.

### **A quali filosofi si può tornare per imparare l'arte di vivere e, dunque, di invecchiare?**

Ieri ho riletto una volta ancora il *De brevitate vitae* di Seneca: un libro più piccolo del mio, ma assai denso di pensieri ancora attuali.

(Chiara Palmerini)

© RIPRODUZIONE RISERVATA