

Il dibattito delle idee

Sopra le righe
di Giuseppe Remuzzi

L'app dell'ansia

C'è un'esplosione di app che misurano di tutto: frequenza del cuore, temperatura, sudore, quante calorie uno introduce, quanto si muove, quanto cammina, quanto dorme. Così staremo meglio? Forse ma non è affatto detto. Più misure

si potrebbero tradurre in più ansia e più lavoro per i medici. Ma c'è anche chi sostiene che con lo smartphone che ci incoraggia a muoverci e a mangiar meglio si possano perfino prevenire le malattie. Certezze per adesso non ce ne sono.

L'intervista Il saggio, che arriva in Italia, è da mesi in testa alle classifiche tedesche. «Si incomincia a diventare anziani al momento del concepimento, dunque è meglio prepararsi. Come? Coltivando le amicizie, curando l'alimentazione, favorendo i contatti fisici. Abbracciarsi fa bene»



Para Project, *Lifting Mies* (2006): lo studio di Jon Lott e Brian Price ha trasformato i canoni progettuali di Mies van der Rohe in una serie di ipotetiche procedure chirurgiche da eseguire sul volto del grande architetto e designer tedesco

Schmid, il filosofo anti anti-aging «Invecchiare è bello, fatelo bene»

È sciocco pensare di aggirare il tempo che passa
Ogni età è affascinante: evitate i chirurghi plastici

dal nostro corrispondente a Berlino
DANILO TAINO

I giovani, i giovani, i giovani. Non si parla che di giovani. Per chi fa parte di questa generica ma potente categoria dello spirito, la venerazione dell'avere poca vita dietro e molta davanti è gratificante, forse esaltante. Qui e ora. Ma, appena dopo, è un rischio serio. E nemmeno tanto dopo. «La vecchiaia inizia approssimativamente poco dopo il concepimento», dice Wilhelm Schmid, filosofo tedesco. Quindi sappiatelo: se vi illudete di aggirare la questione dell'invecchiamento, correte dei pericoli. Arriva sempre e sorprende. Meglio prepararsi. Può sembrare banale, ma nel mondo di oggi non lo è: Schmid ha appena mandato in libreria in Italia un piccolo libro, intitolato *Serenità. L'arte di sapere invecchiare* (Fazi). Già, sapere invecchiare: un filosofo che parla ai vecchi di oggi ma anche a quelli che lo saranno domani.

Che cosa pensa del Viagra?

«È pericoloso. Forza il corpo, ma un corpo che invecchia potrebbe non desiderare di essere spinto. Rispetto ogni decisione, ma è pericoloso».

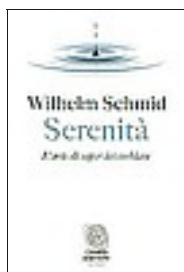
Per molti, però, la vecchiaia è la perdita della bellezza, della forza, del sesso.

«Non c'è perdita nell'età che avanza. C'è solo cambiamento. C'è la bellezza dell'età, se uno va d'accordo con la sua età. Se ci combatte contro, i segni sul suo volto non sono invece graziosi. In effetti, molti vanno dal chirurgo plastico. È l'effetto Berlusconi. Ci sono un sacco di Berlusconi attorno a noi. Certo, è vero che invecchiando la forza si affievolisce: io suggerisco di mantenere le abitudini, le quali non richiedono forza. Quella che risparmiamo seguendo le nostre abitudini, possiamo usarla per nuove avventure».

Non facile. La società ama — o finge di amare — i giovani.

«Viviamo in una società moderna. E il significato stesso di moderno è la venerazione del giovane, in quanto nuovo. Infatti, se guardiamo bene, questa esalta-

i



Il volume

Il saggio *Serenità. L'arte di saper invecchiare* di Wilhelm Schmid è pubblicato da Fazi nella collana Campo dei Fiori (traduzione di Federico Ferraguto, pagine 90, € 14)

Il personaggio

Il filosofo tedesco Wilhelm Schmid è nato a Billenhausen nel 1953. Ha studiato filosofia e storia a Parigi, Tubinga e Berlino (dove vive) ed è autore di bestseller dedicati alla filosofia come aiuto pratico. Tra i suoi libri pubblicati in Italia *Filosofia dell'arte di vivere*, *Felicità* e *L'arte dell'equilibrio*, tutti editi da Fazi (foto Benno Kraehahn)

zione non c'è in Africa, in Asia, tra gli Inuit. È tipica delle società cosiddette moderne come le nostre. Altrove, il rapporto con la vecchiaia è diverso, per molti versi rovesciato. E anche da noi fino a un certo numero di anni fa era così. Eravamo giudicati sulla base dell'esperienza e della saggezza, il nuovo in quanto tale non contava. Oggi è il contrario».

Gli anziani delle società economicamente avanzate sono dunque condannati a cercare di essere giovani? L'«anti-aging» è fortissimo nell'industria della cosmetica come in quella della cultura e dell'informazione.

«Il termine stesso *anti-aging* racconta tutto: è la lotta contro l'età. Un combattimento che è perso in ogni caso: finisce comunque con la morte. È un termine senza senso. Io le contrappongo la *art of aging*, l'arte di invecchiare, che non è vivere l'età, ma con l'età. Per questo, nel mio libro *Serenità* propongo i dieci punti secondo me importanti per invecchiare bene. L'invecchiamento porta con sé inevitabilmente una certa sofferenza. Si tratta di accettare l'avanzamento dell'età e mitigare la sofferenza. Certo con la medicina, ma anche con una buona alimentazione, l'esercizio fisico, molto contatto con i giovani».

Perché «Serenità»? Che cos'è?

«Vuole dire rinunciare a illudersi di avere 40 anni quando se ne hanno 70. Non ci si può riuscire. Se accetto questa realtà, volontariamente, posso rilassarmi».

Uno dei suoi dieci punti è il contatto

.....

Geografie

«L'esaltazione della gioventù non c'è in Africa, in Asia, tra gli Inuit. È tipica delle società «moderne» come le nostre. Ma non è sempre stato così»

Né studio né lavoro

I «giovani senza»
sono orfani
non bamboccioni

di CARLO BORDONI

C'era una volta la *Gioventù bruciata*, una generazione che, come nel film omonimo interpretato da James Dean (1955), si ribellava senza un motivo apparente. La condizione attuale dei Neet (*Not in education, employment or training*), giovani che non studiano e non lavorano, è all'opposto: esiste una causa di disagio sociale, ma non la ribellione. Domina l'accettazione passiva, quasi rassegnata, di un'esistenza priva di prospettive. Non studiano e non lavorano perché ritengono inutile farlo. Sono privi di speranze. Il libro *Giovani senza* di Erica Antonini (Mimesis), a fronte di un'analisi del fenomeno che interessa ormai oltre 14 milioni di giovani in Europa e 2,5 milioni in Italia, smentisce il pregiudizio che li raffigura come bamboccioni. All'origine della sfiducia sta l'indebolimento dell'autorità familiare, che nel periodo fra le due guerre fu sostituita dal capo carismatico. Oggi l'assenza della figura paterna determina sì una sorta di complesso di Telemaco, come scrive Massimo Recalcati (giovani inermi che attendono invano il ritorno del padre), ma non vi sono istituzioni sociali in grado di sopprimerli. Potrebbe farlo la scuola, ma non ne ha gli strumenti. Le manca il riconoscimento sociale, necessario a ricostruire il principio di autorità che le compete per svolgere il suo compito educativo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

fisico. Che cosa intende?

«È un suggerimento che per gli italiani vale meno: si toccano molte volte al giorno, anche senza rendersene conto. Ma ai tedeschi va consigliato, perché non hanno contatti fisici ogni giorno. Un abbraccio dà molta calma. Ci sono anche ragioni biologiche e neurobiologiche in questo. L'abbraccio è un antidolorifico».

Serenità e morte possono convivere?

«Nei nostri tempi moderni molte persone non accettano la morte. Io propongo un test che può aiutare. Se non ci fosse la morte? Quanto vorrei vivere, cinquecento anni, mille, diecimila anni? Non c'è mai fine. E cosa faccio in mille anni? A un certo punto, tutto si ripete. A parte che i bambini continuerebbero a nascere mentre nessuno muore e ci sarebbe un terribile problema di sovrappopolazione, sarebbe anche *mortalmente* noioso. Meglio che ci sia un limite temporale, altrimenti dovremmo essere noi stessi a stabilirlo. E sarebbe molto difficile decidere quando è il momento giusto per la fine».

Già. Che cosa pensa dell'eutanasia?

«C'è un'eutanasia passiva, alla quale sono favorevole. Che sta nel mettere a disposizione di un essere umano le risorse per divorziare dalla propria vita. In realtà, è un suicidio assistito. Il problema sorge con l'eutanasia attiva, quando una persona ne uccide un'altra. Come posso essere sicuro che chi la subisce la volesse? Posso provarlo? Posso escludere che, ad esempio, non influiscano ragioni di eredità? Dove tracciamo la linea dell'omicidio? Se mai decidessimo di permetterla, ciò andrebbe fatto solo sotto le più strette misure di sicurezza. Che ci sono ad esempio in Olanda e Belgio. Non in Svizzera, dove è permessa solo l'eutanasia passiva».

Quando inizia la vecchiaia?

«Approssimativamente, poco dopo il concepimento. Da quel momento si inizia a invecchiare. All'inizio, da quando si comincia a parlare, si vuole diventare vecchi in fretta, a tre anni ne vogliamo sei, a 12 ne vogliamo 18. Ma poi presto si cambia idea, ci si rende conto che è difficile invecchiare, si tratta di andare fuori nel mondo. È un'incertezza. Sarebbe meglio che non succedesse, ma non c'è modo di cambiare la realtà, si invecchia. È importante averne coscienza, anche quando si è giovani».

Bene, ma quando e come ci si prepara?

«Si dovrebbe iniziare a vent'anni. Non per allarmarsi, ma, ad esempio, per stabilire amicizie e preservarle per il resto della vita. L'amicizia cresce di valore via via che dura. È un'esperienza meravigliosa dell'età avanzata, a 60, 70, 80 anni potere incontrarsi con gli amici e ricordare. Si può stabilire un'amicizia anche a 70 anni, naturalmente, ma è diverso, manca la memoria. Prepararsi alla vecchiaia dovrebbe essere un aspetto della vita. I figli sono una parte di questo. Educare lo è. E a una certa età avere attorno bambini, nipoti: si usa dire che i bambini mantengono giovani. È una preparazione di lungo periodo. Non è solo un'affermazione filosofica, ci sono studi statistici a dimostrarlo».

A quali lettori si rivolge con il suo libro?

«Innanzitutto a coloro che hanno raggiunto i 60 anni o che lo stanno per fare e sono spaventati. Che è poi la ragione per la quale ho scritto il libro: avvicinandomi ai 60 anni mi sono fatto domande sulla mia vita e mi sono chiesto come raggiungere una certa compostezza. E dall'interrogarmi sono uscito con i dieci passi da compiere. I dati di vendita (in Germania il libro è stato in vetta alla classifica della saggistica per buona parte del 2014 e lo è tuttora, ndr) dicono però che non lo comprano solo i sessantenni».

E chi, anche?

«Nei dibattiti che faccio la cosa formidabile è che ci sono giovani che vengono da me e mi ringraziano perché li ho aiutati a capire meglio la vita, i loro genitori e a considerare che cosa è bene fare mentre non si è vecchi».

Andrà in pensione?

«Prima o poi sì. Ma non mi ritirerò, non posso fermarmi. Continuerò a scrivere e a pubblicare libri, finché posso. Se non potrò più, spero di rinunciare in pace, in tranquillità. Contribuirà alla mia serenità».

@danilotaino

© RIPRODUZIONE RISERVATA