

Impara a stare bene nell'età che hai

di Ilaria Amato

E se la smettessimo di voler rimanere giovani a tutti i costi? Se la chiave per vivere meglio il tempo che passa non fosse correggere ogni suo segno, ma accettare semplicemente di invecchiare? La domanda è delicata perché tocca uno dei nervi scoperti della società contemporanea: l'idea che il valore di una persona coincida con la sua capacità di restare simile alla versione più giovane di sé. Il nuovo libro della psicoterapeuta Nicoletta Cinotti, *La gioia ribelle. La mindfulness e l'arte di invecchiare*, parte proprio da qui e prova a spostare il discorso su qualcosa di molto più appagante di un viso senza rughe: sulla "pienezza dell'età", detta anche *mindful aging*, cioè un modo di attraversare il tempo con più consapevolezza, meno paure e stereotipi.

UN CAMBIO DI SGUARDO

Va chiarito subito che accettare di invecchiare non significa lasciarsi andare, rinunciando al piacere di sentirsi bene in un corpo vivo e attivo. Significa piuttosto modificare la postura mentale. Uscire dall'idea che ogni cambiamento nel tempo sia una minaccia e riconoscere che la qualità della vita non dipende soltanto da come appariamo, ma da come stiamo, da quanta energia abbiamo, da quanta libertà sentiamo, da quanto siamo capaci di ascoltarci. E in fondo, fa notare Cinotti, non è questa la formula per misurare la felicità in ogni fase della vita, anche da giovani?

LA CURA CHE PESA

Siamo condizionati dall'idea che l'età sia qualcosa da correggere, che serva prevenire, trattenere, rallentare, mascherare l'invecchiamento. In pratica, non mostrare troppo che il corpo cambia. In questa logica la cura di sé diventa una forma di controllo: utile finché sostiene il benessere, faticosa quando si trasforma in vigilanza continua contro qualsiasi cambiamento esteriore. Ma invecchiare non è solo perdere qualcosa: è anche modificare il rapporto con il tempo, con le priorità, con il corpo stesso.

LEGAMI CHE CONTANO

Tra i fenomeni più interessanti dell'età che avanza c'è il *social pruning*, letteralmente «potatura sociale». Nel tempo si diventa più selettivi nei rapporti. Alcuni legami

si allentano, altri smettono di avere un senso, altri ancora diventano più profondi proprio perché restano essenziali. Non è chiusura: si investe meno nel compiacere e più nel coltivare relazioni che restituiscono energia. Molte persone vivono questo processo con senso di colpa, come se ridurre la disponibilità fosse un impoverimento, mentre spesso è il contrario: significa capire meglio dove mettere presenza e attenzione.

FELICITÀ, UNA CURVA A U

La maturità non coincide sempre con una diminuzione del benessere. Molti studi lo spiegano attraverso la cosiddetta curva a U della felicità: la soddisfazione personale tende a calare nella fase centrale della vita, quando si concentrano più responsabilità, pressione e aspettative, per poi risalire negli anni successivi. Superata una certa soglia, diminuisce il bisogno di aderire a modelli esterni e aumenta la capacità di relativizzare ciò che prima sembrava assoluto. Il tempo non rende automaticamente meno felici: spesso rende meno dipendenti dal →



La gioia ribelle. La mindfulness e l'arte di invecchiare, Nicoletta Cinotti (Enrico Damiani Editore, 18,90 euro).

L'esercizio dello specchio

Per qualche minuto guardarsi allo specchio senza cercare subito cosa correggere. L'idea è sospendere il riflesso automatico della valutazione e osservare il viso come se fosse quello di una persona cara: espressione, presenza, energia, luce dello sguardo. L'esercizio serve a interrompere l'abitudine a vedere solo difetti o segni da sistemare. Spesso il giudizio arriva prima ancora dell'osservazione. Cambiare quest'ordine modifica anche il modo in cui si vive il proprio corpo.



giudizio. Il Centro Studi sulla longevità di Stanford indica che durante la giovinezza (20-30 anni) si registrano livelli relativamente alti di felicità. Tra i 40-50, al contrario, si registra il punto più basso di soddisfazione per la propria vita (ci sono troppe responsabilità, competizione). A partire dai 50-60, invece, la felicità torna a salire gradualmente.

IL CORPO, UN TESTIMONE

Anche il fisico cambia linguaggio. Non diventa improvvisamente fragile, ma chiede una relazione diversa. Il sonno può farsi più leggero, il recupero più lento, il bisogno di quiete più netto. La tentazione è leggere tutto questo come una diminuzione. C'è invece un'altra possibilità: considerarlo un invito a una relazione più intelligente con sé stessi. Il corpo non è un nemico, bensì un testimone che registra stress, ritmi sbagliati, eccessi, stanchezza, ma anche intuizioni, equilibrio, capacità di fermarsi. Va ascoltato. Qui l'aiuto della mindfulness diventa concreto. Meditare non è cercare silenzio perfetto, ma allenarsi a stare in ciò che c'è, anche in una ruga. Pochi minuti al giorno di attenzione al respiro abbassano il livello di reattività mentale e aiutano a distinguere ciò che davvero merita risposta dall'abitudine al controllo. Il cambiamento

resta, ma smette di essere percepito come minaccia (vedi box).

ABITUDINI CHE GUIDANO

Dormire bene, muoversi con regolarità, mangiare con attenzione, proteggere la pelle, fare spazio mentale: tutto questo conta, ma per una ragione diversa da quella suggerita dalla cultura anti-età. Non per congelare il tempo, ma per attraversarlo con più qualità. Il sonno, per esempio, diventa una priorità reale: meno schermi la sera, più regolarità, meno stimoli inutili. Il movimento vale non per performance, ma per continuità: camminare ogni giorno, mantenere elasticità. Anche l'alimentazione cambia significato: non dieta punitiva, ma nutrizione che sostiene energia e lucidità. In sintesi, c'è una cura di sé che regala vitalità e una che nasce dal rifiuto del cambiamento. La prima aiuta a stare bene, la seconda misura la distanza da un ideale irraggiungibile, per cui il fallimento, prima o poi, è inevitabile.

IL SEGNO DELL'AGEISMO

Il pregiudizio legato all'età, l'ageismo, è molto forte sui social come nella vita reale. Non riguarda solo il modo in cui gli altri vedono chi invecchia, ma anche il modo in cui impariamo a guardarci. Espressioni come «ormai», «alla tua età», «non sei più in target»

creano una grammatica della svalutazione che finisce per essere interiorizzata. Il danno dell'ageismo è questo: non descrive l'età, la svaluta. Fa percepire il futuro come una perdita inevitabile e spinge a difendersi dal tempo prima ancora di viverlo.

LA METAFORA ZEN

Un'immagine che descrive un rapporto sereno con il tempo è quella del bicchiere già rotto, dalla tradizione zen. Un maestro, mentre beve, dice ai suoi allievi: «Per me questo bicchiere è già rotto. Perché so che un giorno si romperà». Non lo afferma per pessimismo, ma perché sa che la sua fragilità lo rende prezioso in quel momento. Lo stesso vale per il corpo: sapere che è fragile non significa temerlo, ma curarlo senza illudersi di fermare il tempo. Non lo proteggiamo per impedirgli di cambiare – cosa inevitabile – ma per onorarlo e accompagnarlo meglio nel cambiamento.

LA DOMANDA GIUSTA

In conclusione, accettare il tempo non è un gesto passivo. È una forma di intelligenza. Vuol dire prendere atto che il corpo cambia e che opporsi ciecamente a questo fatto produce spesso più sofferenza del cambiamento stesso, e che tante volte alcune insicurezze appartengono più allo sguardo sociale che alla realtà. La domanda vera da porsi non è come restare giovani il più a lungo possibile, ma: come voglio vivere bene questa stagione della mia vita? Questo cambia il modo in cui guardiamo il corpo, i limiti, le relazioni, perfino lo specchio. E capiamo che la vera posta in gioco non è sembrare più giovani, ma sentirsi bene nel tempo che abbiamo.



La mappa del cambiamento

Prendere un foglio e dividere ciò che negli ultimi anni è cambiato in tre aree: corpo, relazioni, priorità. Per ciascuna voce, la domanda è: cosa ho perso davvero e cosa invece ho guadagnato? È un passaggio che obbliga a uscire dall'idea che il tempo sottragga soltanto. Spesso accanto a una fatica nuova emergono anche maggiore libertà, più chiarezza, meno bisogno di compiacere. Vedere il cambiamento per iscritto aiuta a renderlo meno minaccioso.