

La consapevolezza che il tempo vissuto è più di quello che resta da vivere arriva attorno ai 40 anni. E può destabilizzare. Come affrontare il passaggio della mezza età in modo sereno? Lo abbiamo chiesto a Luciano Manicardi, autore del libro «La crisi dell'età di mezzo».



ALBERTO RUGGIERI / ILLUSTRATION WORKS / CORBIS

LUCIANO MANICARDI



## Quando ti accorgi che il tempo non si ferma

a cura di Sabina Fadel

**I**l tempo passa e l'uomo non se ne avvede, canta il poeta. O meglio, se ne avvede, ma quando ormai di tempo ne è passato tanto, all'incirca 40 anni. E che succede allora? Che la persona, uomo o donna che sia, all'improvviso capisce che il tempo che rimane è meno di quello che ha già vissuto e questa consapevolezza può gettarla in una vera e propria crisi. Meglio prepararsi, quindi. O, se si è già nel «mezzo del cammino», non cercare improbabili vie di fuga. Piuttosto attrezzarsi, magari leggendo un piccolo volume (una quarantina di pagine) che Luciano Manicardi, vicepriore della comunità di Bose (BI) ha di recente dato alle stampe e che si intitola, appunto, *La crisi dell'età di mezzo*.

**Msa. Fratell Luciano, che cos'è questa crisi dell'età di mezzo? Manicardi.** È quel momento critico dell'esistenza rappresentato dalla fase di transizione alla seconda metà della vita. In radice, questa crisi è caratterizzata dall'irrompere della morte nella vita di una persona. La persona «sente» che ciò che ha vissuto è ormai di più di ciò che le resta da vivere, che tante possibilità sono irrimediabilmente perse e molte porte sono chiuse

per sempre. È il momento in cui la prospettiva della morte esce dalla vaghezza del riferimento generico e diventa in modo drammatico la prospettiva della «mia» morte. In questa fase, in cui non si è più giovani e non si è ancora vecchi, in cui si fanno bilanci che normalmente risultano in rosso, ci si trova nelle sabbie mobili di una situazione di fluttuazione, anche psicologica, di insicurezza, ed emergono sentimenti di disillusione e depressione, di frustrazione e insoddisfazione. **Ma qual è l'età di mezzo?** Pur con sfumature diverse, gli studiosi situano l'età di mezzo

grossomodo tra i 40 e i 60 anni. La crisi dell'età di mezzo interverrebbe negli anni di transizione a questa fase della vita, dunque più o meno tra i 40 e i 45. In realtà non esistono confini precisi, perché l'elemento anagrafico è solo «un» indicatore, ma non l'unico. Esso interagisce con il genere, la professione, le condizioni di salute, la situazione sociale ed economica, insomma con un innesto biografico particolare e risente di eventi e influenze esterne. Di solito le persone creative possono sentire e patire maggiormente questa crisi. Che, in ogni caso, consiste nel fatto che il soggetto sente che la sua esistenza raggiunge il suo apogeo e, al tempo stesso, inizia la sua decadenza. **Lei sottolinea che la crisi dell'età di mezzo va inserita nella riflessione complessiva sull'evoluzione della vita adulta. Vale a dire?** È all'interno degli studi dedicati all'evoluzione della vita adulta che è emersa l'impor-

anza dell'età di mezzo. Interrogarsi sul ciclo della vita o sulle fasi della vita, significa cercare di capire quali siano i cambiamenti che intervengono con il divenire della persona umana, se vi siano mutamenti legati all'età, se si possa disegnare una sequenza di tale sviluppo, se questa possa essere considerata uguale per tutti... Questi studi mostrano che il comportamento e la personalità umani restano flessibili durante tutta la vita e che cambiamenti significativi possono intervenire in ogni momento e smentiscono l'idea che entro i 20 anni una persona abbia raggiunto il suo apogeo dal punto di vista psicologico e che da allora in poi non vi sia sostanzialmente più spazio per cambiamenti e maturazioni importanti. Inoltre, inserire l'analisi di questa fase della vita all'interno di questi studi aiuta a evitare le banalizzazioni che parlano di «crisi dei 40 anni» e che quasi mitizzano tale età. **Come gestire positivamente la crisi?** Anzitutto, accettandola e non fuggendola. Si tratta di passare dall'atteggiamento «estroverso» della prima metà della vita a quello maggiormente attento all'interiorità della seconda metà: passare dal «riuscire nella vita» al «riuscire la vita». Accettazione di sé, integrazione della parte non amata di sé, presa di contatto con la propria interiorità, maturazione di un sano amore di sé, revisione delle priorità esistenziali che hanno retto fino ad allora la propria vita: sono alcuni dei compiti di questa fase. L'accettazione dei propri limiti è un momento cruciale. Spesso occorre rivedere tempi e ritmi lavorativi, e rinnovare le motivazioni delle proprie scelte di vita: matrimonio o celibato presbiterale o religioso. Occorre sempre più assumere la propria solitudine,

darsi del tempo per ascoltarsi, per lasciare emergere il proprio desiderio profondo, per imparare la lezione che viene dai propri limiti e negatività. **Le crisi, lei sottolinea, «come maestri svolgono un ruolo iniziatico in una società in cui l'iniziazione è scomparsa». Che cosa intende?** Ogni iniziazione è caratterizzata dai tre momenti della «separazione», della «liminalità» e della «re-integrazione». Vi è una separazione (per esempio, del figlio dalla madre), cui segue una fase di precarietà (per esempio, il ragazzo viene isolato per un certo tempo), che sfocia nella re-integrazione nel gruppo sociale (il ragazzo è ormai adulto). Analogamente, la crisi dell'età di mezzo conosce la «separazione» dall'atteggiamento «adattativo» che ha dominato la prima parte della vita dell'uomo, in cui questi ha cercato di affermare se stesso trascurando altri aspetti psicologici che così si vedono rimossi. La separazione pone l'uomo in una condizione di «liminalità» (*limen*: soglia) caratterizzata da un senso di identità «in sospeso», da vulnerabilità, insicurezza e senso di morte, ma che può sfociare in una rinascita. La «reintegrazione» è il positivo esito di questo percorso in cui la persona crea armonia tra le polarità che la abitano, ridà voce a quanto era rimasto nell'ombra nella prima parte della vita, perviene a un pieno sviluppo del sé. **Può avere molti volti una crisi. Ma in tutti, lei sottolinea, affiora una messa in discussione profonda del senso della vita che talvolta può portare a pensieri distruttivi.** Questa crisi ha i tratti dell'acidia. Ci si sente impotenti, vulnerabili, emotivamente fragili, abitati da paure. Vediamo in noi contraddizioni e doppiezze che abbiamo sempre detestato negli altri. I valori e

### Guardare al positivo

La crisi di mezza età va affrontata lasciandola lavorare in noi. Quindi accogliendo la nostra finitezza e i limiti che segnano la nostra vita. Ma anche entrando in amicizia con la propria interiorità. Con una più intensa dialogicità e vita interiore. In basso, la copertina del volume di Manicardi: *La crisi dell'età di mezzo*, EDB.





LAURA DOSS / CORBIS

### Relazionarsi in modo nuovo

Talvolta si tenta di fuggire dalla crisi attraverso il giovanilismo, la svalutazione di sé, l'irrigidimento. Invece una piena accettazione di questa fase di vita può aiutare a costruire relazioni più positive anche con le giovani generazioni.

le certezze di un tempo perdono la loro assolutezza e ci lasciano indifferenti. Ci sentiamo «fuori luogo», incerti di noi stessi e degli altri. Le relazioni su cui contavamo non ci soddisfano più. Nascono in noi domande come: «Ho sbagliato tutto?», «Sono adeguato?», «E se mi fossi illuso?». Collere improvvise e rancori inspiegabili, momenti di profonda malinconia e fantasie sessuali sfrenate, ci portano a interrogarci su noi stessi: «Chi sono? Chi sono diventato?». Il corpo, con la perdita del vigore e della bellezza giovanili, le stanchezze che ci fanno sentire la distanza da «come eravamo», tutto questo concorre a deprimere l'uomo nell'età di mezzo. E, al fondo di tutto, una «crisi profonda di senso», una demotivazione che può far insorgere fantasie suicide, che suggeriscono di sparire da un giorno all'altro, di estraniarsi da tutto.

**Ma da questa crisi si può scappare? E a quale prezzo?** Per evitare la sofferenza che l'elaborazione della crisi implica, spesso si scelgono vie di fuga. Il *diniego*: si tenta di ne-

gare il passare del tempo bloccandolo. Come? Moltiplicando l'attività, buttandosi a fare ciò che in passato aveva provocato ammirazione e plauso. Il *giovanilismo*: si persegue in modo maniacale la cura per l'aspetto fisico, per la salute, o si cercano relazioni amorose con partner molto più giovani. La *svalutazione* di sé e della propria attività. Si può cadere nella depressione o ci si può rifugiare nell'alcolismo o nelle droghe cercando lo stordimento che l'ebbrezza artificiale porta con sé. Altri cadono nell'intontimento: c'è chi si appiattisce, si spegne, si anestetizza, si istupidisce. Altra reazione difensiva è l'*irrigidimento delle posizioni* e l'*arrocamento al potere*. A volte nasce una forte *instabilità*: l'inquietudine porta l'uomo a cercare nuove situazioni in cui rifugiarsi. Chi vive il matrimonio sogna un altro partner, il religioso sogna un'altra comunità religiosa: sempre compare l'anelito verso una situazione esterna in cui finalmente la persona sarà compresa e riconosciuta in tutto il suo valore e potrà perciò dilatare le

sue possibilità finora misconosciute. Oppure ci si rifiuta di entrare nell'interiorità e ci si aliena nell'esteriorità. Si diventa spietati giudici degli altri e perfetti ciechi su di sé.

**Qual è invece il modo costruttivo per affrontare e uscire da questa particolare crisi?**

Anzitutto lasciandola lavorare in noi. Quindi accogliendo la propria finitezza e i limiti che segnano la vita: la mortalità (io dovrò morire), la temporalità (l'inesorabile passare del tempo), la responsabilità del proprio passato (soprattutto degli errori commessi e del male subito), i limiti del corpo (la diminuzione delle forze, i cambiamenti che intervengono come l'ingrigire dei capelli, l'indebolimento della vista...). Ma soprattutto entrando

in amicizia con la propria interiorità. Con una più intensa dialogicità e vita interiore. **La crisi dell'età di mezzo è sempre anche crisi di fede?**

L'atto di fede impegna la totalità della persona, pertanto la criticità della fase del superamento della metà della vita incide sull'immagine di Dio del credente e investe la fede chiedendone una purificazione e un'essenzializzazione. Dal punto di vista spirituale, questa crisi si manifesta come stanchezza e disgusto per lo sforzo spirituale, come demotivazione e senso di inutilità della preghiera. Per far buon uso spirituale di questo momento critico, occorre comprendere che il Signore agisce sul credente mediante le crisi, cioè conducendolo in strettoie che lo portano a uscire dalla menzogna, dalla doppiezza, dall'incoerenza e a ritrovare verità e a rinnovare le motivazioni della propria fede. Se credere è «vivere con il Signore» (1Ts 5,10), questo passaggio esistenziale interviene sulla fede e può rinnovarla proprio mettendola alla prova. n