

## LETTI PER VOI

### **LA VITA è ADESSO** **L'arte dell'invecchiare** **Anselm Grün**

**Editrice Queriniana - 2010**

**Pag. 207 - € 16,50**



e

Un ottimo libro da consigliare o da regalare a coloro che varcano la soglia della pensione per vivere in pienezza con ricchezza il futuro ed anche il cambiamento radicale, conseguente al raggiungimento della pensione.

Erich Fromm scrisse un libro molto famoso *L'arte d'amare*, in esso si affermava che molti ritengono che non vi è nulla d'imparare in quel campo, ma Fromm dimostrava nelle sue pagine che non era affatto vero. Ecco, questo libro, secondo me, riecheggia un poco lo stesso concetto: molti diranno che non vi è nulla da imparare invecchiando, ma Grün vuol dirci che non è affatto vero, abbiamo ancora molte potenzialità da esplicitare, abbiamo ancora molte cose da realizzare.

Nella quarta copertina si possono leggere queste parole: "L'arte della vita consiste nell'abbandonarsi al processo interiore dell'esistenza. In quest'arte ogni giorno possiamo esercitarci, sono importanti il corpo e l'anima, i rapporti interpersonali, ma anche le domande sul senso della vita. Lo sguardo alla terza età si limita ad acuire gli interrogativi che, in realtà, valgono per l'intera esistenza. La vita è adesso. E, in fondo, non viviamo per restare giovani, ma per diventare vecchi".

Afferma Anselm Grün, monaco benedettino: "Nell'espressione 'diventare vecchi' è descritto qualcosa di importante, qualcosa di positivo: l'invecchiare è un movimento, c'è qualcosa in divenire nell'essere umano. C'è qualcosa che cresce. Ogni persona ha bisogno di una sensibilità per ciò che può essere realizzato specificamente nella fase dell'esistenza che sta attraversando".

Ancora dall'introduzione: «Per invecchiare, invecchiamo senza dover muovere un dito. Ma se e come l'invecchiare ci riesca è un'altra questione". Sapere come si invecchia è il capolavoro della saggezza e uno dei capitoli più difficili dell'arte del vivere", afferma Frédéric Amiel. Un'arte è qualcosa che bisogna saper fare, è perciò non è qualcosa di ovvio. Dobbiamo imparare ad invecchiare bene». "Il nostro compito è di nascere completamente...La vecchiaia è l'ultima opportunità che ci offre la vita per portare a termine la nascita" afferma Leonardo Boff, citato da Grün. L'invecchiare fa parte di questo processo esistenziale complessivo.

Il libro si sviluppa in otto capitoli:

1. Come passa il tempo
2. La vita è trasformazione sin dall'inizio
3. Fisico e salute
4. I rapporti interpersonali cambiano e hanno bisogno di essere curati:
  - genitori e figli, nonni e nipoti
  - uomini – donne
  - il rapporto di coppia: riscoprire l'amore
  - rapporti sociali: impegnarsi nella comunità
5. Trovare sé stessi
6. Aprirsi alla propria anima
7. Il tempo diventa prezioso
8. Vivere "finitamente"

Ottime riflessioni che aiutano a spendere bene il tempo che ci rimane. Il libro ci aiuta a riflettere serenamente sulla vita passata, eventualmente a riconciliarci con essa; e sul presente. Ci aiuta ad essere disponibili verso gli altri, ad entrare in noi stessi, a rappacificarci col passato e ad impostare il nostro futuro.

Libro da tenere a portata di mano e da riprendere periodicamente. Direi molto utile per insaporire ulteriormente la nostra vita, per acquistare serenità e un'ottica positiva nei confronti della vita. È un possibile regalo da offrire ad amici e a... coloro che entrano in una nuova fase della vita...

Dunque, buona lettura!

*Recensione a cura di: Giovanni Bernasconi*