

Apologia della vecchiaia.

Vecchiaia, brutta bestia?

È fattore innegabile che la grande ruota della vita terrena avanzi inesorabile, per chiunque, verso il proprio epilogo. Bene o male che sia, è un evidente stato di cose e il fatto che ci possa piacere o meno in questo contesto è del tutto irrilevante.

Per lo più, gli esseri umani auspicano per se stessi e i propri cari una vita che sia il più lunga possibile, circostanza che, se esperita, deve inevitabilmente passare per la fase della vecchiaia. Tuttavia, in questo cammino continuo di esperienza in esperienza, pare essere atteggiamento predominante il non sapersi arrendere all'idea dell'invecchiamento.

La tendenza che si constata nelle conversazioni tra le persone giunte in questa fase della vita indugia predominantemente sui ricordi dei “bei tempi andati”, su quanto siano stati pieni, intensi, forse spensierati e dei quali, ahimè! non ci resta ormai più che il ricordo.

È come se ci si ritrovasse a percorrere un cammino in avanti con la testa sistematicamente voltata all'indietro. Superfluo ipotizzare qual ne possa essere l'esito. Delle istanze spiacevoli o dolorose, invece, si tende, per lo più comprensibilmente, ad allontanare da sé il ricordo.

Nella nostra parte di mondo, dove tutti i modelli socio-economici di riferimento supportano la cultura della prestazione al massimo livello possibile, la vecchiaia viene percepita come fase indesiderabile, foriera unicamente di vulnerabilità, debolezza, infermità, rimpianti e nostalgia.

Ma deve per forza essere così?

Nella tradizione cinese, in particolare nella filosofia taoista e nella medicina tradizionale cinese, esiste l'idea che la vita umana si sviluppi secondo fasi naturali, legate a cicli energetici e che queste fasi possano essere collegate simbolicamente alle “Quattro Porte della Vita”:

1. la porta della nascita ((?, sh?ng mén);
2. la Porta della Vita (?, mǐng mén);
3. la Porta della Trasformazione (?, huà mén);
4. la Porta dell'Uscita (?, s? mén).

La prima fase (primavera) va dalla nascita all'adolescenza, è la fase della crescita fisica, del risveglio dei sensi, dell'apprendimento iniziale.

Nel secondo periodo (estate) si percorre la vita dall'adolescenza fino all'età di circa 35 anni (cinque settenni). È l'età della piena vitalità, della forza sessuale, della procreazione, della carriera, della passione. L'energia è forte e dinamica e raggiunge qui il suo massimo splendore.

La terza stagione (tarda estate) conduce dai 35 ai 56 anni circa (otto settenni). In questo periodo si trasforma il modo di vivere; si cerca equilibrio, saggezza e si metabolizzano le esperienze. È una fase di maggior riflessione, di progressiva trasformazione interiore, meno movimento esterno, più centratura.

La quarta porta (autunno/inverno), infine, ci conduce da qui fino alla fine dell'esistenza terrena. La vitalità rallenta, ma cresce lo Shen (spirito), la consapevolezza. È il tempo della raccolta interiore, della saggezza, della trasmissione dell'esperienza e, infine, del congedo.

Chiaramente il passaggio da una porta all'altra non è netto, ma fluido. È soggettivo e graduale, un po' come il cambio di una stagione nella successiva, per proporre un'analogia d'immediata comprensione.

Inoltre, il ciclo non è lineare, ma circolare: vale a dire che potenzialmente si può rinascere interiormente anche più volte nel corso della vita (secondo il concetto taoista di wu wei – agire senza forzare il corso naturale).

Ragion per cui le suddette porte ci forniscono un'indicazione del percorso compiuto nell'arco di un'esistenza all'interno di questo involucro biologico che chiamiamo il nostro corpo, con tutte le variazioni sul tema e le eccezioni del caso.

Se riconosciamo, nelle nostre rispettive vite, le caratteristiche cardinali delle quattro porte sopra sommariamente descritte, una peculiarità non può che apparirci evidente: ogni fase ha i suoi elementi distintivi importanti e ben precisi da esperire e assimilare all'interno della propria coscienza. L'età avanzata, la quarta porta, non fa certo eccezione a questa regola.

Ecco perché è sostanzialmente una vanificazione di possibilità fondamentali e uno spreco di energie continuare a percorrere il cammino in avanti con la testa voltata all'indietro, come si menzionava poc'anzi.

Quando ogni fase viene vissuta appieno, con coinvolgimento e partecipazione interiore, se l'esperienza prevista in ognuno dei tre periodi precedenti è assimilata completamente, ci si presenta davanti alla quarta porta senza rimpianti, con maturità e presenza e soprattutto con la gioia di essere sul punto d'iniziare la fase conclusiva della vita, quella forse più determinante e significativa, quella che, se accettata integralmente e vissuta con consapevolezza, può essere foriera delle maggiori sorprese.

In una prospettiva filosofica, sociologica e spirituale si potrebbe accogliere il processo d'invecchiamento non tanto come decadenza dell'essere, ma come la sua fioritura più matura. È essenzialmente l'epoca dell'essere liberati dal dover fare, per dedicarsi finalmente al poter essere.

È, come direbbe Simone de Beauvoir «il tempo della verità». Lontano dai clamori della passione e dell'ambizione, l'anziano può infatti dedicarsi alla verità, alla ricerca del reale, della profonda comprensione dell'effettivo significato della sua presenza passeggera su questo pianeta.

Ogni esperienza ha finora rivelato se stessa per quello che è: transitoria e fugace. Praticamente tutto quanto è stato intrapreso si è trasformato o concluso ormai da tempo o è procinto di esserlo, spesso lasciando un senso d'invisibilità, di solitudine, d'incertezza, fors'anche di paura.

Perché dunque voler continuare a perseguire tali illusori obiettivi, che appena conseguiti si sgretolano nelle mani come costruzioni di sabbia?

Cosa si potrebbe ancora voler raggiungere, che non sia temporaneo e illusorio, come ogni cosa lo è stata in precedenza?

Vi è qualcosa, di tutto quello per cui abbiamo lottato, che abbiamo creato, che abbiamo ritenuto di possedere, che potremo portare con noi nel momento faticoso?

L'anziano è colui che ha attraversato il mondo e ora è pronto, se vuole, ad abitarlo in modo autentico.

Parafrasando Heidegger, solo chi si confronta con la fine può capire il senso dell'inizio.

Apologizzare la vecchiaia significa lodare la vita intera. Significa dire che ogni fase ha valore e che il senso di una vita non si misura nella sua efficienza, ma nella sua capacità di amare, di comprendere profondamente, di lasciare tracce benefiche che si possano seguire e imitare.

Nel suo Diario, Etty Hillesum scriveva poco prima di morire ad Auschwitz: «La vita è bella, anche a ottant'anni, anche in mezzo alla miseria.»

C'è una saggezza antica, custodita nelle rughe, nei gesti lenti, nello sguardo di chi ha visto tutto e ora vede meglio. La vecchiaia non è la fine, ma la vetta da cui si può guardare il cammino compiuto e auspicabilmente intuirne il successivo orizzonte.

Significativa è la sintesi che nella sua opera “Elogio della vecchiaia” (1893), l'autore Paolo Mantegazza (1831–1910) ci suggerisce in maniera eloquente:

«L'uomo che ha vissuto bene non teme la vecchiaia, perché essa gli si presenta come un raccolto ben fatto.»

Questa è la vera apologia: non negare la vulnerabilità, ma riconoscere la bellezza. Non fuggire la vecchiaia, ma abitarla come un dono. Come l'ultima, profonda parola che la vita in questo corpo ci regala, prima che ci avventuriamo nel capitolo successivo.

luca rosso

© 2025 **CIVICO20NEWS** – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 31/07/2025

Salvato in PDF in data: 28/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/cultura-e-spettacolo/luomo-i-misteri-lignoto/apologia-della-vecchiaia/31/07/2025/>