

INDICE-SOMMARIO DINAMICO
8 - STILI DI VITA PER UN INVECCHIAMENTO SANO
8.2 - INVECCHIARE BENE: IL “DECALOGO” DI ENRICO PEYRETTI

AUTORE E FONTE	Enrico PEYRETTI (Testo tratto dal periodico torinese IL FOGLIO - ottobre 2019)
DATA INSERIMENTO	2023. 05.13
PROPONENTE	Luisa BARUCCHI
ABSTRACT	<i>“Sollecitata da Pietro Paolo Ricuperati e Luciano Tosco, che sul sito della Compagnia dei MeglioInsieme hanno di recente inaugurato una rubrica intitolata APPUNTI SULLA VECCHIAIA, ho ritenuto opportuno invitarli a ripubblicare il famoso “decalogo per invecchiare bene” di Enrico Peyretti, comparso qualche anno fa sul mensile torinese Il Foglio. Di mio aggiungo solo questa chiosa: si tratta di consigli dedicati anzitutto a me, e poi a chi è meno vecchio di me!” (l.b.)</i>

DIECI REGOLE PER INVECCHIARE BENE

1 – **Datti un lavoro**, un obbligo **volontario**, ripagato solo dalla soddisfazione di averlo fatto. Un lavoro di servizio a qualcuno. Scrivi le memorie. Accompagna chi sta peggio di te. Racconta ai bambini. Frequenta l'università della terza età, e le conferenze intelligenti. Lavora un orto, di altri se non ce l'hai. Ordina la casa per quando la lascerai.

2 – Che sia un lavoro **con una scadenza obbligatoria**: questo entro stasera, questo in una settimana, questo per fine mese, questo entro l'anno. Sentiti colpevole verso te stesso e verso il tempo che la vita ti ha dato, se non lo fai. Sappi contemplare le nuvole e il mare, senza far niente, per poi essere più pronto a fare tante cose. Non passare ore vuote sulla panchina, o davanti al bar: saresti un patrimonio umano sprecato.

3 – **Fai lavori attivi, non soltanto passivi-recettivi** (televisione, cinema...), e anche questi rendili attivi (per es. scrivi e discuti sul film che hai visto). Quindi più lettura, conversazioni, dibattiti rispettosi, che ti coinvolgano. Ascolta idee diverse dalle tue, che ti allargano il panorama, e non giudicarle subito. Quando si finisce di imparare? Mai!

4 – **Cura la tua salute, senza diventare ipocondriaco**, né lamentoso. Sai che verrà l'ultima malattia, ma le precedenti devi viverle attivamente. Bisogna attraversare la morte da vivi.

5 – **Tieni molte relazioni umane**, con coetanei e con giovani, con gruppi e associazioni, con parenti e amici, con italiani e stranieri, e anche con conoscenze nuove. Alla fermata del tram, nei negozi, parla con le persone che accettano (senza farti indiscreto). I sentimenti e l'amore non hanno età. Cerca momenti allegri, dove si ride delle cose troppo serie.

6 — Cammina, muoviti, fai ginnastica, **combatti la pigrizia fisica. E più ancora quella mentale**: «Ho sempre fatto così...». «Non si è mai vista una cosa simile...». Viaggia, sfida le novità. Impara una lingua straniera, ecc. Vai fuori dai tuoi confini. Sali sulla mongolfiera.

7 — **Se sei solo**, devi accettare e non accettare la solitudine: **accettane i vantaggi** (vita interiore, riflessione, silenzio attivo, tranquillità, libertà di scelte...), **non accettarne gli inconvenienti** (chiusura in te stesso, abitudini ripetitive, illusione di autosufficienza, assenza di conflitti stimolanti, il non essere utile a nessuno, ...)

8 — **Senti la vecchiaia** non come una perdita, ma **come un acquisto, un accumulo**. Perciò è anche pesante, ma è ricca. Gli anni non passano, ma vengono: non cadono nel passato perduto, ma si aggiungono alla tua vita.

9 — **Non temere di pensare alla morte**, con una sciocca scaramanzia. L'umanità ci ha sempre pensato e ci offre l'intuizione e la profezia di diverse prospettive: dalla pace di un sonno senza sogni, al compimento di ciò a cui più intimamente aspiriamo, un bene più grande di quel che sappiamo e vediamo, nella grande vita che ci avvolge.

10 — **Non vergognarti della vecchiaia**, anche se una mentalità diffusa la disprezza. Tu sei una persona che ha molta vita, non sei né superiore né inferiore ai giovani. Non hai bisogno di rifarti la faccia, che è la tua, degna di te. Col tuo essere, anche con poche parole, tu insegni a vivere, pure nei tuoi limiti e difetti, a chi cerca di vivere, specialmente ai tuoi discendenti, verso i quali hai questo debito. E vivere non è facile per nessuno. Ti sembra forse di fare poco?