

Sabato 5 marzo 2016

ANNO XLIX n° 55

1,50 €

Sant'Adriano  
martireOpportunità  
di acquisto  
in edicola:  
Avvenire  
+ Luoghi dell'Infinito  
4,20 €


# Avvenire

Quotidiano di ispirazione cattolica [www.avvenire.it](http://www.avvenire.it)Sabato  
5 Marzo 2016

AGORÀ | cultura | 31

## Riflessione. La crisi di mezza età? Occasione per ritrovarsi

MAURIZIO SCHOEPFLIN

**P**er lungo tempo e fino a non molti decenni fa, quella che oggi definiamo "età di mezzo" rappresentava l'acme della vita umana, la fase della maturità e della saggezza, e si collocava intorno ai trentacinque anni, come ben sappiamo dal celeberrimo verso dantesco "nel mezzo del cammin di nostra vita". Tuttavia è necessario ricordare che in passato le valutazioni espresse sull'avanzare dell'età non furono univoche, tanto che la vec-

chiaia venne definita addirittura una malattia («*senectus ipsa est morbus*», sentenziò lo scrittore latino Terenzio). Ma nell'epoca moderna cosa si intende per età di mezzo? Tra gli studiosi si registra una certa oscillazione nella definizione di tale concetto: per alcuni questa fase della vita si colloca tra i quaranta e i sessant'anni; secondo altri tra i quaranta e i sessantacinque; per altri ancora l'arco temporale si situerebbe tra i trentacinque e i quarantacinque anni. Comunque tutti si dimostrano concordi nell'individuare nella mezza età una fase contraddi-

stinta da difficoltà e asprezze, una fase critica che si manifesta attraverso un disagio più o meno profondo che l'uomo avverte, per il solo fatto di trovarsi in una «situazione di "liminalità", dunque di "fluttuazione" psicologica e d'insicurezza in cui emergono stati d'animo di disillusione e depressione», come si legge nell'agile libretto *La crisi dell'età di mezzo* (Edb, pagine 46, euro 6,00) scritto dal monaco di Bose Luciano Manicardi, che dispensa utili consigli volti prima di tutto a «riconoscere i sintomi e nominare i disagi» che caratterizzano tale perio-

do dell'esistenza. Il testo rappresenta un valido sussidio per chi voglia riappropriarsi positivamente di quell'età che il libro biblico del Siracide connota come l'età del discernimento e della saggezza frutto di una ricca molteplicità di esperienze. Innanzitutto l'autore propone un recupero positivo del termine "crisi", che a suo giudizio identifica «non uno spiacevole incidente, ma un necessario momento di passaggio nel divenire di una persona». Ma cosa richiede all'uomo la crisi della mezza età? Imparare un sano amore di sé, procedere a un ri-

pensamento della propria esistenza finalizzato a un rinnovamento delle scelte personali e a un consapevole confronto con le realtà problematiche che il futuro prospetta, quali la debolezza, la solitudine, le paure, i limiti, il trascorrere del tempo, la morte. Le reazioni di fuga (negare il passare degli anni, svalutare se stessi, appiattirsi nella routine, sognare situazioni diverse rispetto a quelle che viviamo) devono essere evitate. Il compito primario consiste pertanto nel rafforzare la propria interiorità. Afferma Manicardi a questo proposito: «Le crisi in genere, e questa in particolare, hanno una valenza spirituale: sono occasioni di sequela del Signore, eventi che possono rinnovare la fede».