
Come vivere a lungo con successo?

Autore: Annamaria Gatti

Fonte: Città Nuova editrice

Città Nuova ha recentemente pubblicato il saggio di Valter Giantin, *Vivere a lungo con successo*, edito da Città Nuova. Annamaria Gatti ha letto il libro per noi. Le sue riflessioni in 6 STEP.

PRIMO STEP: PREMESSA Meglio iniziare questa recensione con un termine che definisce già a priori la buona volontà di chi scrive: step è termine ginnico e mi pare umoristicamente indovinato per un volume apparentemente rivolto a persone “diversamente giovani”. Scrivo “apparentemente”, nella salda convinzione che invece **sia rivolto proprio a tutti dopo i 20 anni**. La divisione in step di questo commento ha un suo significato, perché sono tante le sfaccettature che lo scrittore e medico ci propone. Scrivo anche in prima persona perché ho sentito questo libro molto vicino alla mia... età anagrafica, pur essendo chiaramente indirizzato a tutti, donne e uomini di buona volontà. Se avessi potuto leggerlo in tempi passati, sarebbe stato un ulteriore valido stimolo per guardare con uno sguardo più consapevole e sereno alla “vecchiaia”. *SECONDO STEP: SUCCESSO?* Intanto, a parte la copertina leggermente inquietante, il titolo mi ha stupito non poco. Nella mia esperienza di scrittrice trovo sempre delicato il passaggio della definizione di un titolo con l’editor. Deve essere interessante, non scontato, accattivante e sincero... il titolo certo! Anche l’editor magari. Questo del “successo”, in particolare inizialmente, mi era sembrata una manovra per attirare noi poveri umani, che al successo siamo ormai quasi sempre asserviti. Ok, ci poteva stare, ma ho subodorato che sotto doveva “starci” qualcosa di diverso, visto lo spessore dell’autore e dell’editrice. Così è stato: **in poche semplici frasi siamo introdotti al significato di “successo”**, sdoganandolo dall’inflazionato termine in uso, per mutuarlo sull’ampio scenario della nostra vita di mortali, ma ricchi di risorse per trasformare la nostra esistenza in una occasione unica ed entusiasmante, nonostante tutto. Allora il successo è nell’agire le buone pratiche, che rendono i giorni migliori e tesi al grande bene che è la salute. *TERZO STEP: “FALLIRE BENE”* Sono grata a Valter Giantin che sottolinea poi un aspetto per me fondamentale anche nella pratica psicologica e pedagogica: **ogni difficoltà è una risorsa**. Lo esprime bene nell’introduzione citando Erik Erikson: “*Che la gente non sappia come fare ad avere successo è male. Ma il peggio è che non sanno neppure come fallire. Io ho deciso di fallire bene.*” Lo scrittore garantisce palesemente che “vivere a lungo con successo” non è cammino immediato e semplice, ma costellato di passi, bivi, sfide da accogliere e affrontare e ci ricorda che “educarci al difficile” potrebbe essere la parola d’ordine per traghettarci in questo fiume impetuoso e affascinante che è l’esistenza. Questa premessa mi pare molto onesta: in tutto il volume Giantin mantiene uno stile colloquiale molto professionale che, pur introducendo un panorama assolutamente realistico, sa comunicare fiducia sottolineando i punti di forza da impiegare dalle persone. Allora, avanti sempre! *QUARTO STEP: IL LESSICO PER INFORMARE* Utilizzare un lessico accessibile a tutti è un grande dono e va impiegato al meglio. Bene ha fatto l’autore a raccogliere con questa modalità molti suoi interventi di formazione trasformando, in pagine scritte, conoscenze preziose e documentate adeguate a leggere il fenomeno psicofisico e sociale dell’invecchiamento. Con una semplicità non scontata, frutto di lunga esperienza e di scelte etiche precise, l’uomo, il medico, il divulgatore, il formatore e il docente universitario, fonde le competenze per metterle al servizio di chi vuole informarsi e stabilire alcune priorità per una vita in buona salute. O almeno per provarci... Ma anche per avere un quadro basato su dati e sintetici commenti autorevoli di quanto la questione “buona salute” sia oggi ampiamente interrelata con tutti gli aspetti esistenziali. Ma come e perché diventiamo vecchi? Conoscete come sono implicati i telomeri nell’invecchiamento e come sono coinvolti nella replicazione cellulare? E come vi sono interessati eterocronia, endorfine o sarcopenia, gerotrascendenza o MBT, MLT e WM e funzioni neuronali? E

come promuovere la longevità su tutti i fronti e come questi livelli interagiscono fra loro? **QUINTO STEP: DIMENSIONI INTERDIPENDENTI** Così veniamo accompagnati da Valter Giantin a riflettere e a imparare, se fosse necessario, cosa determina la qualità della nostra vita sempre, ma in particolar modo nella senilità e come la prevenzione e la lungimiranza siano essenziali. E che non è una faccenda privata, ma anzi interessa in termini sociali, medici ed economici tutto il tessuto collettivo. Allora la salute psicofisica fa i conti con il patrimonio genetico, che si correla alla qualità dell'ambiente in cui si vive, alle caratteristiche del lavoro che si svolge durante la vita, alle risorse psicologiche messe in campo, alla durata della scolarizzazione, agli eventi avversi o felici che attraversano l'esistenza e che determinano i cambiamenti già fisiologici di personalità e di comportamento. Certo l'aspetto più significativo e maggiormente sentito in questi ultimi tempi, resta la dimensione relazionale, senza la quale ogni aspetto rischia di andare in burn out. Depressione, disturbi del sonno, ansia, assenza di motivazione, isolamento sociale, trovano anche nella solitudine la loro pericolosa insorgenza che affonda i bisogni di autonomia, di realizzazione personale, di esperire il piacere. **SESTO STEP: I CONSIGLI PER VIVERE A LUNGO CON SUCCESSO** Diciamo che questo ultimo step è intrigante perché ci costringe a non mentire a noi stessi e a intraprendere i cambiamenti necessari nel nostro stile di vita. Un'attenzione particolare attraversa tutto il volume per quelle persone che ignorano volutamente il processo di invecchiamento e che rifiutano, magari con la cessazione dell'attività lavorativa, la senilità, la sua fragilità e la subiscono. Non trovano infatti motivazione nel godere delle bellezze insite anche in questa età e nella forza per trasformare punti di debolezza, in occasioni uniche e straordinarie per rendere le relazioni e la qualità di vita soddisfacenti. Vivere la vecchiaia con riconoscenza, con attenzione agli altri, qualifica la propria vita e le condizioni di salute psicofisica in generale. Valter Giantin non nasconde la cause di mortalità e di fragilità, ma dedica anche ai consigli un efficace capitolo del volume, suddividendolo in decaloghi legati alle buone prassi relative alla sfera psicofisica e cognitiva, socio-ambientale, esistenziale-spirituale. Nulla è lasciato al caso, tutto mi pare venato di saggezza che supporta una professionalità intensamente vissuta. La lettura di questa opera lascia una ventata leggera di saggezza, di speranza e di letizia, che... vivere a lungo e bene, si può, con umiltà, creatività e fiducia, apertura e costanza. E la bibliografia essenziale segnalataci da Giantin ci offre la possibilità di soddisfare gli approfondimenti desiderati. Lascio ai potenziali lettori la scoperta poi dell'aspetto "architettonico delle scelte" dell'impianto delle quattro sfere, ma una citazione di Erikson ho a cuore poterla condividere in questa recensione: *"I bambini sani non avranno paura della vita se i loro anziani hanno sufficiente integrità per non temere la morte"*. Il libro è disponibile in libreria, negli store online e sul sito di Città Nuova al 5% di sconto. Per acquistare clicca [qui](#)