



HOME • BENESSERE • SALUTE E PSICOLOGIA • DALLA LONGEVITÀ ALLA FULLGEVITÀ: COME ALLARGARE...

FOCUS  
ON:

1 Sfilate  
Autunno

2 Tagli di  
capelli

3 Oroscopo  
del giorno

4 Primavera  
Estate

5 Sanremo  
2023

6 Podcast

7 Mindfulne:  
e

26 FEBBRAIO 2023 • SALUTE E PSICOLOGIA

## Dalla longevità alla fullgevità: come allargare la vita

Chi nasce oggi potrebbe arrivare a 140 anni. E più tempo a disposizione dovrebbero averlo (quasi) tutti, non solo i pensionati. Ma per fare che cosa? È questa la domanda che sta dietro l'idea di fullgevity, "vita piena". Su cui un nuovo saggio spinge a riflettere. Per trovare attività su cui impegnarsi, utili a riempire le giornate. E l'esistenza

di ROSELINA SALEMI



Quanto dobbiamo vivere? Alla domanda che i filosofi hanno eluso e le religioni spostato indefinitamente, **risponde la fantascienza: il più possibile, con qualsiasi mezzo.** Nanochirurgia, protesi, trapianti, pezzi di ricambio umani o artificiali, staminali, pillole miracolose e, in casi estremi, un patto con il diavolo.



## Dalla longevità alla fullgevità

Ma Luciano De Crescenzo diceva: «Il guaio è che gli uomini studiano come allungare la vita quando bisognerebbe allargarla». **Ciò è spostare l'attenzione dalla longevità alla fullgevità** (interessante neologismo da tenere d'occhio, composto dalla parola inglese full, pieno), **dalla durata alla pienezza.**

*Fullgevity*, di Alessia Canfarini (Franco Angeli) managing director di Zeta Service Consulting, con contributi di Sabrina Bresciani, esperta di life design, Elena Granata, docente di Urbanistica al Politecnico di Milano e altri, individua quattro valori di tendenza: **il benessere spirituale che sale nella lista delle priorità.**

LEGGI ANCHE

› **Basta terza età, ora c'è la longevità**

L'esigenza di **sintonia con la natura**; il dare un senso al lavoro ma anche alla realizzazione di sé, per esempio, dimettendosi. A ciascuno di questi fenomeni corrisponde una parola-chiave:

**Riprogettare, Riconnettere, Ripensare, Rileggere.**

Ecco le quattro vie della Fullgevità.

*La longevità non è più il valore, adesso è importante la fullgevità*

LEGGI ANCHE

› **La longevità è donna: i passi avanti della scienza raccontati da due esperti**

## Prima regola: riprogettare

Cent'anni sono quasi garantiti, **i bambini di oggi potrebbero arrivare a 140.** La vita media nei paesi ricchi cresce (con qualche passo indietro causa

pandemia e le incognite della guerra).

Rudi Westendorp, dell'università di Leida, conferma: «Nell'arco di un secolo l'aspettativa di vita è salita da 40 a 80 anni e la probabilità di raggiungere i 65 è passata dal 30 al 90 per cento. **Chi nasce adesso arriverà ai 135**».

Gli scienziati però non dicono come usare il tempo in più: lavorare? Viaggiare? Divertirsi? Occuparsi dei nipoti, se ci sono? Per dirla con la scrittrice Susan Ertz: «**Milioni di persone che desiderano l'immortalità non sanno che fare in una piovosa domenica pomeriggio**». Stefan Klein, famoso per il saggio *Immortality* considera la longevità un'ottima cosa, a patto che ci stimoli a rimodellare il lavoro, lo studio, la scuola.

«Persone di 65 anni in perfetta salute non dovrebbero smettere di lavorare solo perché hanno 65 anni! Dovremmo diventare più flessibili e lasciare ai singoli individui la scelta. **Uno dei due fattori determinanti della felicità è lavorare quanto desideri**. È assurdo imporre ai giovani tra i 20 e i 30 (soprattutto donne) di crescere i bambini e di costruire una carriera allo stesso tempo. Se possiamo essere produttivi oltre i 60, perché non cominciare le carriere a 35 o anche 40?». Chiaro che può essere sconvolgente...

**Longevità: il segreto è scritto anche nei geni**

**GUARDA LE FOTO**

## Seconda regola: riconnettere

**Che cosa rende la vita significativa? Le connessioni con gli altri.** La ricerca *The good life* di Robert Waldinger e Marc Schulz (Università di Harvard) appena pubblicata, dimostra che la forza delle relazioni fa la differenza. **L'Harvard Study of Adult Development** è cominciato nel 1938, quando i ricercatori hanno reclutato 724 persone seguite dall'adolescenza in poi.

Risultati in breve: se c'è qualcuno che puoi chiamare nel cuore della notte, se non lavori nel fine settimana per dedicarti alle persone che ami, se non sei schiavo dei social, se preferisci una telefonata a un messaggio, se incontri un'amico/a almeno una volta la settimana, se sei capace di innamorarti, la tua rete di connessioni è ok, altrimenti devi lavorarci un po'.

Lo sa bene **Lidia Ravera** che in molti modi, anche con la collana *Terzo tempo*, combatte per la pienezza della vita femminile a qualsiasi età: «**Mi sono messa in testa di rivalutare gli anni che abbiamo guadagnato** e che non vogliamo certo passare da sole, dentro stanze disadornate e buie. Arrediamole, almeno. Senza legittimarle, il tempo conquistato diventa un deserto. Come nella canzone di Battiato, "i desideri non invecchiano quasi mai". **Cambia il linguaggio, certo, e cambia lo sguardo.** Ci si incontra anche sulla base di affinità e idee comuni facendo, senza saperlo, *advocating*: da *advocate* (sostenere una causa) e *dating* (appuntamento). Anche questo è un modo personale e spirituale di restare connessi con sé stessi, gli altri e il mondo».

LEGGI ANCHE

› **Un cuore più giovane di 10 anni: la speranza arriva dalla "proteina della longevità"**

## Terza regola: ripensare

Vale per tutto: **la casa, lo spazio, il rapporto con la natura.** Quale potrebbe essere la "dose" appropriata

di alberi”? Uno studio del 2019, con quasi 20mila partecipanti in Inghilterra, ha concluso che almeno **120 minuti a settimana di contatto ricreativo con la natura producono benessere**. L'effetto sarebbe migliore con 200 – 300 minuti a settimana. Non basta. Il leggendario Jean Nouvel, nell'editoriale *L'architettura e la (in)giustizia del tempo* augura provocatoriamente che la cura degli spazi «sia affidata a terapeuti, psicologi, chirurghi funzionali ed estetici».

**La riprogettazione orientata alla fullgevità** significa anche non ingolfare lo spazio e il tempo con oggetti, artefatti, strutture inutili. **Lasciare spazi vuoti per riflettere, creare, condividere**. «Qual è la differenza tra un distributore automatico e una credenza con tazze variopinte, caffè, tè e infusi?» chiede Canfarini. E spiega: «Il senso di familiarità. Quello che spinge a esprimersi in relazione con gli altri. Un distributore è più veloce. Ma le migliori idee nascono sempre nel tempo di in-fusione».

**Vita piena è quella in cui senti di appartenere a qualcuno**, a un luogo, a una storia, o a più di una. Diventa un inno alla fullgevità la poesia scritta dal pedagogo uruguayano Roberto Abadie Soriano a 92 anni: «Vita sana e ordinata/ La dieta moderata/ Medicine quasi mai/ E cerca, se ce la fai/ Di arrabbiarti poco e niente/ Ginnastica e le tue passioni/ Scorda le preoccupazioni/ Aria aperta, tanti amici/ E in testa mille occupazioni».

LEGGI ANCHE

› **Un comune sardo nel Guinness della longevità**

**Fullgevità, la quarta regola: rileggere**

**Eric Berne**, fondatore dell'**Analisi Transazionale**, usa l'espressione *Waiting for Santa Claus* (aspettare Babbo Natale) per l'attitudine ad aspettare che qualcuno ci porti la felicità. Rimandiamo a “quando sarò grande”, “quando incontrerò l'uomo giusto”, “i ragazzi saranno cresciuti”, “andrò in pensione”. Salvo poi stabilire un nuovo rinvio. **Aspettare ci priva dell'occasione unica di vivere limiti e opportunità**.

Negli ultimi due anni ci sono state dimissioni da record, molte volontarie. Il caos della pandemia ha obbligato tutti a rivalutare le priorità. Abbiamo preso qualcosa, lasciando qualcos'altro. **“Lasciare andare”, “dan-sha-ri”, è il concetto Zen che rimanda all'essenziale**.

«Le cose che accumuliamo non sono solo oggetti,

vestiti, gingilli che occupano i nostri spazi» spiega Cianfarini, ma anche compiti, convinzioni, condizioni di lavoro, segmenti della nostra vita di cui abbiamo smarrito il senso e sono diventati ingombranti. **Ikigai, parola giapponese traducibile con “la felicità di essere sempre occupati”** indica l’averne uno scopo, il motivo per cui ci alziamo la mattina. Che può anche cambiare.



Dice Elena Granata: «Veniamo da un mondo che scandiva tempi distinti: studiare e formarsi, lavorare e non avere tempo libero, poi, la pensione per fare quello mai fatto prima. Quel mondo è finito. Ridisegnare le stagioni della vita deve ispirarsi a un nuovo principio: **non esistono fasi rigide, ma “esigenze”**. C’è bisogno di nuovi equilibri. Pensiamo al grande inganno che le donne subiscono: quando sei in maternità ti dedichi ai figli, poi tornerai al lavoro. Nel 60 per cento dei casi non è così. Alle ragazze diciamo che “da grandi” dovranno scegliere cosa fare. Raramente la nostra cultura offre il modello di una donna con figli che lavora e scrive libri. **Una vita piena chiede tutto, aspira a tutto nel presente**». Non ci fa dire “quando sarò vecchio viaggerò”. Questa è fullgevity.

io Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

LONGEVITÀ	SALUTE	VECCHIAIA
-----------	--------	-----------