

ANNEMIEK LECLAIRE

FAI  
MENO

VIVI  
DI PIÙ

NIKSEN E ALTRI CONSIGLI  
PER IMPARARE L'ARTE  
DEL DOLCE FAR NIENTE

 GIUNTI



FAI MENO  
VIVI DI PIÙ



Titolo originale: *Minder moeten, meer leven*  
© 2019 by Annemiek Leclaire

Originally published by Ambo|Anthos Uitgevers, Amsterdam

Tutti i diritti sono riservati

Traduzione di Valentina Freschi e Roberto Dagnino  
Grafica di copertina: Silvia Virgillo • puntuale

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2020 Giunti Editore S.p.A.  
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia  
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

ISBN: 9788809904507

Prima edizione digitale: giugno 2020



Annemiek Leclaire

# FAI MENO VIVI DI PIÙ

NIKSEN E ALTRI CONSIGLI  
PER IMPARARE L'ARTE  
DEL DOLCE FAR NIENTE

 GIUNTI



# PREMESSA

## *Il risveglio*

È cominciato tutto una domenica d'inverno. Mi sono svegliata e invece di rallegrarmi, come avrei fatto una volta, di una giornata libera da impegni che si stendeva invitante davanti a me, al pensiero di tutte le cose da fare avvertii immediatamente una fitta allo stomaco. La notte prima avevo dormito male come al solito, quella sera avremmo avuto ospiti a cena, avevamo in programma una festa di compleanno e gare sportive dei bambini, che avevano anche bisogno di aiuto per un progetto scolastico. Ma dovevo anche lavorare, perché ancora una volta avevo accettato troppi incarichi e pianificato consegne troppo ravvicinate.

In quel momento ho deciso che era ora di dire basta a quella folle sfilza di doveri. A differenza degli anni precedenti, in cui la nostra famiglia aveva dovuto affrontare preoccupazioni reali, adesso non stava succedendo niente di allarmante. Tutto sommato le cose andavano molto bene. Non era allora un peccato e completamente insensato lasciare che la mia felicità venisse rovinata dalla frenesia e dalla pressione?

Non ero certamente l'unica vittima dell'eterna fretta. Come giornalista, mi occupavo da più di vent'anni degli ostacoli della società odierna e avevo assistito all'aumento esponenziale dei disturbi legati alla tensione. Il burnout era diventato la malattia del secolo.

Il numero di persone che soccombeva, schiacciato dall'eccessiva pressione, continuava ad aumentare. In uno dei paesi più floridi al mondo tutti, nessuno escluso, portavamo tra gemiti e sospiri il giogo del fare-fare-fare. Quali erano le alternative?

Naturalmente negli anni precedenti avevo imparato da decine di libri e conversazioni tutto quello che c'era da sapere sulla gestione dello stress. Che bisognava stabilire delle priorità, pianificare in maniera efficiente e classificare con chiarezza. Tutto molto pratico, ma la conseguenza era che la mia vita si era trasformata in una grande to-do list con dieci priorità al giorno. Iniziamo a trovare fastidiosa questa tabella di marcia. E anche un po' stupida. Mi faceva pensare alle case dei fanatici del minimalismo, dove ogni singolo oggetto è passato al vaglio e di conseguenza riceve un posto scelto con la massima precisione. I minimalisti si comportano sempre come se, eliminando la confusione, sgombrassero il campo a una vita più spontanea e più vera, ma io mi chiedo se in realtà non stiano semplicemente riordinando. Ciò di cui volevo liberarmi era proprio la compulsività.

Quella mattina, in qualità di rappresentante della categoria «idioti che hanno troppo da fare», decisi di rallentare nella vita vera. Fare di meno, vivere di più: questo era ciò che mi riproponevo e che avrei documentato passo dopo passo in una serie di reportage per la rivista *Vrij Nederland*. Per un anno e mezzo ho parlato con economisti, psicologi, psichiatri e filosofi delle cause multiformi del «dovere» e delle altrettanto multiformi soluzioni al problema. Com'era possibile che in un paese benestante come il nostro ci fossero così tante persone schiacciate dalla pressione? E che cosa si poteva fare? Le soluzioni funzionavano? Anche per me?

È stato un viaggio di ricerca, non avevo alcun piano prestabilito. La pressione è un fenomeno complesso in cui cause sociali e circostanze personali si sovrappongono. Ideologia, tecnologia, misura del benessere e tratti del carattere individuale: sono tutti fattori che si condizionano a vicenda. La mia ricerca spaziava



dall'influenza dell'idea che «volere è potere» all'accento sulle attività preferite, dal riuscire a mantenere la concentrazione nella frenesia dell'ufficio alla necessità di autonomia, dalla sopportazione del dolore al sollievo del vero relax; in questo libro tale ricerca ha dato vita a una gamma caleidoscopica di tematiche che, grazie all'ordine in cui vengono affrontate, mostra comunque un chiaro filo conduttore.

Quello che nel 2017 è iniziato come un esperimento ingenuo e tutto sommato leggero è stato, come spesso accade, brutalmente attraversato dalla vita. Un paio di mesi dopo quella mattina d'inverno la relazione ventennale con il padre dei miei figli finì in una separazione, cosa che aveva a che fare solo indirettamente con la mia ricerca. E il nuovo amore che avevo trovato morì del tutto inaspettatamente in una mattina d'autunno, in ottobre, poco prima di partire con gli amici per una vacanza in bicicletta nel Sud dell'Europa. Così il libro ha assunto un retrogusto molto più amaro di quello che avrei mai pensato ed è diventato molto più urgente e personale di quanto fosse mia intenzione.

Visto che sono stati così rilevanti nella mia ricerca, ho deciso di elaborare nel libro anche gli avvenimenti personali. Per dirla con cinismo, non avrei potuto desiderare circostanze migliori per poter mettere in pratica immediatamente quello che stavo imparando sul «vivere davvero».

Il risultato mi ha stupita. Le scelte che avevo fatto nel frattempo, scelte dettate dalla passione e dall'entusiasmo, risultarono non solo in una vita più ampia, ma in queste circostanze finirono anche per proteggermi dalla disperazione. Come se nei mesi precedenti, ancora ignara di tutto ciò che sarebbe successo, avessi tessuto con le mie intuizioni e le mie scelte una robusta rete contro le avversità, che ora fermava la caduta. Ogni mattina mi svegliavo con un dolore acuto – dal quale non mi sono ancora del tutto liberata – eppure avevo e ho voglia di alzarmi e di iniziare

la giornata. Per, come dico nel libro, «accendere la scintilla della giornata».

A volte mi sento, che strano, come se nuotassi in una pentola piena d'oro.

Rallentare, fare spazio, vivere con meno fatica: ci sono riuscita veramente e lo auguro anche al lettore.



# RACCOGLIERE MOMENTI

*Come liberarsi dalla pressione*

*Il desiderio, il vuoto e la malinconia*

**A**mo i buoni propositi, stabilire priorità, pianificare e compilare to-do list, ma smetterò di farlo. Non c'è abbastanza vita. Come scrive Just van Es in *Weg uit het moeten* (Via dal dovere): «Ciò che conta non può essere trasformato in un metodo».<sup>1</sup>

Da ormai più di vent'anni mi occupo come giornalista della «vita in sé», sono sempre alla ricerca di saggezza che possa essere tradotta in regole di vita pratiche, in buone abitudini da coltivare, e negli anni sono riuscita a intessere nelle mie giornate le cose che reputo importanti, facendole diventare dei rituali. Sono figlia della cultura del «volere è potere», figlia di genitori che hanno fatto carriera senza studiare, per di più cresciuta nella nuova città di Lelystad, una dei primi abitanti di uno dei primi quartieri. Sono una donna nuova. Quello della crescita personale era un concetto chiave per la mia famiglia e il mio giro di amici.

Ultimamente, quando mi sveglio, non sono più impaziente di iniziare la giornata, ma vedo davanti a me solo una sfilza infinita di doveri. Mi alzo con una sensazione di nervosismo, anche se non è in ballo niente di particolare. La crescente avversione nei confronti di una tabella di marcia zeppa di obblighi viene rafforzata da quello che succede dietro alle facciate delle case che mi circondano. Vedo vite blindate, vedo gente che se la passa apparentemente bene piegata dal peso del «devo», vedo persone benestanti

e intelligenti esaurirsi a causa di obblighi in parte autoimposti. E sebbene alcuni gruppi siano più sensibili allo stress di altri, la pressione attraversa tutta la società. Gli adolescenti si lamentano delle agende piene di impegni e così i pensionati, che invece dovrebbero avere tutto il tempo del mondo.

Il dovere è radicato nella cultura. Grazie alla generazione precedente siamo riusciti a liberarci da Chiesa e patriarcato, ma in compenso ora ci lasciamo pungolare da un manager interiore che grida continuamente: «Non è abbastanza, fai di più, compra di più, lavora di più!». È questo il paradosso con cui, secondo il filosofo culturale fiammingo Kris Pint, ci scontriamo continuamente: siamo liberi di dare forma alla nostra vita ma allo stesso tempo, in una società così basata sulle prestazioni, ci sentiamo spesso infelici e oppressi.

Con «dovere» non mi riferisco alla disciplina mirata al rendimento, o ai disagi insiti nell'ambizione. Ciò che mi disturba è essere intrappolati in quel fare quotidiano quasi nevrotico, il cui adempimento non bilancia la fatica e risulta in un'annoiata irrequietezza.

Lo psicologo del lavoro inglese Tony Crabbe mi ha spiegato come funziona questa dissennata irrequietezza: se metti da parte abbastanza spesso qualcosa che è veramente importante per te, avviene la rimozione di tutto ciò che un tempo era fonte di piacere e di energia. E quando poi si presenta un momento tranquillo, non sai più che cosa fare. Viene a crearsi una sensazione di vuoto da riempire con un'irrequietezza ancora più vana: un giro su Facebook, un attimo su LinkedIn. Crabbe lo chiama *quick fix* e associa alla depressione l'impovertimento emotivo che ne consegue.

Kris Pint lo riassume così nel libro *De wilde tuin van de verbeelding* (Il giardino selvatico dell'immaginazione): «Sentiamo di dover dare continuamente prova di noi stessi e questo fa sì che abbiamo sempre troppe cose da fare e troppo poco tempo per ciò che, tuttavia, consideriamo veramente importante. In linea di principio

produciamo e consumiamo esclusivamente per migliorare la nostra vita, ma allo stesso tempo siamo consapevoli che tutto questo non porta a vivere bene, e che ci scontriamo con dei limiti».<sup>2</sup>

La sensazione di dovere, di essere sempre «accesi», viene dalla convinzione di dover lavorare su noi stessi fino allo sfinimento. C'è sempre quella vocina: puoi essere un genitore migliore, mangiare più sano, essere più sportivo, più creativo, avere una casa più bella, lavorare meglio, prenderti più cura della terra, essere un cittadino migliore e più informato, fare di più per gli altri... se solo dessi il massimo.

L'ideologia del volere è potere ha raggiunto anche il campo dell'educazione dei figli. Curo una rubrica settimanale sull'argomento per il quotidiano *NRC Handelsblad* e la domanda che sta alla base di tutti i dilemmi dei genitori è: sto facendo bene? Nelle famiglie di oggi l'asticella è alta. Dopo un pasto ponderato e ultrasano, i genitori sovraccarichi passano ancora qualche ora con i figli a studiare matematica o francese e a ogni gara sportiva sono a bordo campo, pronti a incitarli. Nel 2018 ho intervistato alcune donne anziane sulla generazione più giovane. La morale è stata: «Voi volete tutto. Noi eravamo contente di poter lavorare e a tavola mettevamo semplicemente qualcosa da mangiare. Per voi dev'essere tutto perfetto: fisico perfetto, vestiti perfetti, casa perfetta, pasti perfetti». Tutto quel dovere a loro sembrava un po' soffocante.

A partire dagli anni settanta, il decennio in cui sono nata, si è fatta strada l'idea che sia possibile realizzare il nostro «intero potenziale». «La convinzione protestante dell'imperfezione umana ha lasciato spazio nella nostra società alla fede nella perfezione umana» ha affermato lo psicologo delle religioni Rein Nauta, quando l'ho intervistato sulla vocina accusatoria.

È l'ideologia del volere è potere che ci spinge, tramite una costante autoeducazione, a realizzare un'immagine ideale: un processo

continuo di sviluppo e di crescita a partire dal nostro corpo per arrivare alla carriera. E magari pensiamo che tutto questo provenga da dentro di noi, ma secondo Kris Pint si tratta piuttosto di un ruolo imposto dalla società che ci affibbia l'immagine dell'«individuo attivo, sportivo e flessibile, sempre pronto ad affrontare nuove sfide: un'immagine che non a caso corrisponde esattamente a quella del lavoratore e consumatore ideale».<sup>3</sup>

Nella seconda parte del secolo scorso la laicizzazione è andata di pari passo con la crescita della realizzazione personale. La visione religiosa del mondo, in cui uomini e donne assumevano una posizione predefinita, ha subito un forte scossone, le colonne portanti sono crollate. I metodi contraccettivi hanno liberato la donna. L'accessibilità dell'istruzione superiore ha offerto a chiunque potesse e volesse studiare la possibilità di sottrarsi alla povertà e di trovare un lavoro adeguato. La figlia del panettiere poteva diventare chirurgo, quella del maestro di paese una commercialista ricca sfondata. All'epoca l'emancipazione dev'essere stata per molti un'enorme liberazione.

Il movimento dello *human potential*, una corrente psicologica proveniente dagli Stati Uniti, ha avuto una grande influenza a partire dagli anni settanta. Andare a fondo con la terapia doveva liberare l'individuo da un adeguamento obbligato ai genitori e alla società. Era l'epoca in cui nascevano i libri di autoaiuto, e i lettori che si ponevano domande esistenziali cercavano meno rifugio nella religione e più nella psicologia, che offriva consapevolezza e sostegno. Libri come *Te stesso al cento per cento* di Wayne Dyer fecero credere a milioni di persone che vivere bene fosse a portata di mano, se solo avessero lavorato per ottenerlo.

L'identità moderna non ha preso forma in un ambiente sottovuoto. Negli anni ottanta è nata una figura di uomo «neoliberale»: un individuo autonomo che, in qualità di capo dell'impresa «io», era sempre in competizione con gli altri per massimizzare il proprio

profitto. Questo ha creato non solo una società basata sulle prestazioni, ma anche sulla presentazione. Saper fare bene qualcosa non basta, dice il filosofo Peter Venmans in *Discretie, essay over een vergeten deugd* (Discrezione, saggio su una virtù dimenticata), dobbiamo soprattutto venderci bene. Per farlo servono caratteristiche di estroversione come assertività, indipendenza e riuscire a mettere se stessi prima di tutto.

Ne è scaturito un nuovo nervosismo: un tempo chi nasceva in una situazione sociale svantaggiata non aveva scampo. Doveva accettare la realtà dei fatti. Adesso è vero il contrario. Sfruttando possibilità come lo studio e il lavoro puoi diventare chi vuoi. Non ci sono limiti a quello che si può influenzare, ma sono anche aumentate le colpe di cui farsi carico. Solo tu sei responsabile di ciò che ti succede. Un'avversità diventa quindi un fallimento personale. Avevi la possibilità di fare diversamente, ma non ci sei riuscito. L'assenza di successo e riconoscimento non è dunque causata da semplice sfortuna, ma viene vissuta come un affronto all'io. Nauta la definisce una «ferita narcisistica, la patologia dell'individualismo».

L'immagine che abbiamo di noi stessi è diventata subordinata ai nostri piccoli successi personali, rendendoci insicuri e stressati: visto che il modo in cui ci vediamo dipende dalle nostre prestazioni, non possiamo mai essere sicuri di noi stessi, dopotutto sono sempre gli altri ad attribuirci un valore di mercato. «Non c'è da stupirsi» dice Kris Pint «che il burnout, assieme allo stress e alla depressione, sembri essere diventato la malattia occidentale per eccellenza. Tutta quell'impotenza, quel gigantesco senso di colpa! Invece di addossare la colpa all'individuo se qualcosa va storto, sarebbe più sensato prendere atto del fatto che c'è qualcosa che non quadra in questa fiducia collettiva nell'*homo oeconomicus*, che può stabilire da solo i propri valori e fa sempre le scelte razionali giuste.»<sup>4</sup> Secondo Pint, nel corso della storia gli uomini hanno ragiona-

to su se stessi in maniere sempre diverse. Oggi tentiamo di costringerci a soddisfare lo scomodo ideale dell'*homo oeconomicus* neoliberale credendo di essere «manager della nostra vita», ma naturalmente non ci riusciamo. Pint auspica un «modo di essere più ampio»: «Dobbiamo ribellarci attivamente all'immagine che ci viene imposta di noi stessi». <sup>5</sup>

Anche Damiaan Denys, direttore del reparto di Psichiatria dell'AMC di Amsterdam (Centro medico accademico), neuroscienziato del Nederlands Herseninstituut (Istituto olandese di neuroscienze) e presidente della Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie (Società olandese di psichiatria), ha notato questa incerta tensione verso il «meglio» e il «di più». Secondo lui dobbiamo essere perfetti come un iPhone 10. «La laicizzazione ha fatto sì che non abbiamo più una bussola morale interiore a guidarci. Al suo posto, ci siamo creati un'immagine ideale sulla base di quelle che pensiamo essere le aspettative che gli altri hanno su di noi» afferma. Si tratta di immagini incostanti e mutevoli, impossibili da soddisfare. «Sono immagini che ci arrivano da un mondo irreali in quanto virtuale. Online o sulle riviste patinate non c'è più neanche una foto che non sia ritoccata con Photoshop. Così continuiamo a sentirci eternamente in difetto» dice. «E questo naturalmente fa sì che viviamo una vita molto inquieta.»

Proprio come Tony Crabbe e Kris Pint, Denys riconosce come questa sensazione di inadeguatezza venga «annullata in maniera superficiale»: facciamo *binge watching* su Netflix, beviamo... «vogliamo essere distratti velocemente, ci piace assentarci dal mondo». Preferirebbe vederci investire il tempo nella «ricerca di un significato personale», per definire la direzione che vogliamo seguire. Dice Denys: «Io stesso dedico molto tempo a raccogliere letteratura e conoscenze per stabilire cosa trovo o meno sensato nella mia vita. E sì, è qualcosa che costa molte energie mentali, non si trova in una app».



Il dovere si basa soltanto su un'illusione imposta, è un errore di pensiero, è qualcosa che esiste solo nella nostra testa? Secondo Rein Nauta, no. Molto tempo fa, nel 2000, l'ho intervistato sul tema del senso di colpa in un mondo laicizzato. A suo avviso, in una società basata sulle prestazioni i sensi di colpa e di vergogna riguardavano principalmente il sentirsi in difetto rispetto all'immagine ideale che abbiamo di noi. Le persone diventavano vulnerabili, poiché una forte ambizione è accompagnata dalla consapevolezza di fallire costantemente, e un eccesso di dipendenza dall'approvazione e l'ammirazione degli altri è associato alla mancanza di tempo e di disponibilità per il prossimo. Nauta definì «spaventosi» i tentativi di controllare l'insicurezza con corsi di crescita personale e coaching, «perché sono legati alla stessa onnipresente mentalità efficientista che ne è stata in primo luogo la causa».

Quasi diciannove anni dopo quella conversazione chiedo nuovamente a Nauta, ormai pensionato, come possiamo comportarci nei confronti di questo senso del dovere e della conseguente sensazione di non farcela. Secondo lui la società efficientista è diventata ancora più imperativa. E l'asticella è alta in ogni campo. «L'altra volta parlavamo di colpa e vergogna» dice «ora sono in ballo sopravvivenza e burnout. Erano bei tempi, nel 2000, tutto era possibile e, se non riuscivi a ottenere qualcosa, dipendeva da te. Ma la libertà di allora è acqua passata. La tua generazione si trova in una morsa. La pressione lavorativa è alta, oggi ti porti il lavoro a casa, i posti di lavoro sono scarsi, i contratti sempre più spesso temporanei, l'esistenza è più insicura. Non puoi dire semplicemente di no, perché ci sono molte persone che vogliono il tuo posto. Quindi non è solo che vuoi rendere, devi rendere.» Secondo lui si sono aggiunti molti più obblighi, a partire dai figli. Quando i suoi figli erano piccoli, a lui non era richiesto così tanto. Non dovevi stare a bordo campo mentre tuo figlio giocava a calcio o a hockey, potevi dedicare quel tempo a rilassarti: in-

contravi amici, andavi a bere qualcosa con loro. Al giorno d'oggi i genitori accompagnano i figli dappertutto, nota. «Certo, l'hai voluto tu, ma tutto sommato è un sacco di roba da fare ed è difficile sottrarsi.»

Non prendiamoci in giro, mette in guardia lo psicologo delle religioni. «Qual è l'alternativa al “dovere”? Lavorare due giorni e rimanere a casa gli altri tre? È davvero un'opzione per persone ambiziose con un mutuo da pagare? No, devi continuare, non devi mollare. E sì, arranchi perché non puoi fare tutto contemporaneamente. Arranchi con i figli, arranchi con il lavoro. Quella di oggi è un'esistenza molto rischiosa, con troppa carne al fuoco. O riesci a rimanere in piedi in questa situazione così difficile oppure ti becchi un burnout.»

«Dov'è la consolazione?» gli chiedo, un po' scossa.

«La consolazione sta nel fatto di non essere gli unici a trovarsi in quella terribile morsa e a non poterne uscire. L'autocompassione sta nel realizzare che “non sono libero”.» Secondo Nauta, quindi, la naturale continuazione della tradizione del volere è potere sarebbe riflettere su come comportarsi nei confronti delle tensioni, seguendo magari un programma di mindfulness ed esercizi di gratitudine o un corso su «Come diventare meno perfezionista». Ma anche questi sono a loro volta degli obblighi. No, dice, e propone l'esatto opposto: «Una presa di coscienza radicale: non sono libero, eppure di tanto in tanto mi fermo, semplicemente non faccio determinate cose.»

Considerate le cause profonde dello stress e dei troppi impegni, la soluzione al problema non sta neanche nelle offerte ad hoc di fitness, yoga, strategie di pianificazione, corsi di efficiency.

«Questi rimedi possono essere tutti d'aiuto per eliminare lo stress acuto» mi dice Pint «hanno la funzione del paracetamolo, un medicinale innocuo che allevia per un po' il mal di testa acuto, però poi devi vedere perché ce l'hai, quel mal di testa.» Inoltre, se non

si fa attenzione, tutte queste attività scelte con le migliori delle intenzioni per rilassarsi ben presto diventano a loro volta parte di un programma obbligato.

Secondo gli esperti l'inizio della risoluzione sta nel ridimensionare come si deve l'idea che volere sia potere. «Siamo esseri umani, non siamo da ottimizzare» afferma Pint dal suo studio alla Facoltà di Architettura e Arte dell'Università di Hasselt. A suo parere, alla fine i nostri impulsi vincono sull'ideale del volere è potere. È impossibile far coincidere completamente tutti i desideri latenti, come smania di riconoscimento, possesso o mancanza di misura (spesso anche discordanti tra loro), con il nostro modo di agire. È un'opinione radicata anche nel filosofo Alain de Botton, fondatore dell'istituto The School of Life e un tempo assolutamente ottimista sulla capacità umana di miglioramento. Così twitta nel 2018, riferendosi presumibilmente a se stesso: «Eri un idiota, sei un idiota e rimarrai un idiota». Un paio di mesi prima, nel settembre 2017, durante alcune conferenze ad Amsterdam e Utrecht aveva descritto «che razza di disastro siamo noi uomini». Nessuno esce indenne dalla propria infanzia, ha detto al pubblico. Ci trasctiamo dietro questa personale pazzia per tutta la vita, e la cosa migliore che ci può capitare è trovare un compagno di vita che, in uno *spirit of tenderness*, voglia aiutarci a tirare fuori il meglio di noi. «Amore è insegnamento reciproco» ha dichiarato.

Siamo tutti un disastro, ha concluso anche Seth Stephens-Davidowitz dopo aver analizzato per cinque anni quello che le persone cercano su internet. Stephens-Davidowitz, economista con un dottorato ad Harvard, ha analizzato dati anonimi di siti come Google e Pornhub, e ha riportato le sue conclusioni nel libro di recente pubblicazione *La macchina della verità*. Online, sole e anonime, le persone inseriscono nella barra di ricerca termini e domande che non pronuncerebbero mai in presenza di qualcun altro, su stanchezza, segnali della depressione, sintomi del cancro, colore delle

feci, sfoghi cutanei, relazioni clandestine, fantasie sessuali, debiti, pettegolezzi su conoscenti. Stephens-Davidowitz è giunto poco a poco alla conclusione che i suoi connazionali sono più razzisti, paurosi, insicuri, arrabbiati, invidiosi e perversi di quanto pensasse. Eppure ha trovato «molto rassicuranti» quei cinque anni in cui, attraverso lo schermo di un computer, ha preso coscienza dei pensieri altrui più strani e oscuri. «Da allora mi sento molto meno solo con le mie insicurezze, tensioni, lotte e desideri» ha scritto sul *New York Times*. Adesso tutte quelle immagini piene di «mi piace» su Facebook e su Instagram lo fanno sorridere. «Quando hai visto abbastanza dati di Google, è molto difficile prendere sul serio le identità virtuali costruite sui social media.»

Per una vita più libera probabilmente è necessario qualche elemento. Io li chiamo desiderio, malinconia e vuoto.

«Vivere di più» significa rendere più intense attenzione e sensazioni. Secondo gli esperti che ho chiamato in causa, si comincia facendo scelte radicali su ciò che si vuole fare un giorno, e poi si punta dritti all'obiettivo. Per farlo è necessario, così afferma ognuno di loro, interrogarsi regolarmente su cosa in un dato momento ha più valore per noi, e agire esclusivamente in base alla risposta che ci diamo. Io chiamo questo elemento «desiderio»: la volontà e la voglia di fare le cose. Accendere la scintilla della giornata, alimentare la fiamma. Dritti all'obiettivo.

Il secondo rimedio per rallentare, così affermano De Botton, Nauta, Pint e Denys, sta nell'accettare i limiti. Accettare che non tutto è possibile, che non si può fare tutto. Per lo psichiatra Denys imparare a rapportarsi ai propri difetti è addirittura «l'essenza dell'essere umani». «Le nostre imperfezioni possono insegnarci a concentrarci su qualcosa» spiega «per non annegare nel mare delle possibilità.» E secondo lui è ora che lo insegniamo anche ai nostri figli: «Il modo in cui veniamo a patti con i nostri difetti racchiude lo sviluppo personale, è questo il dramma dell'essere

umani. Conta il percorso, non la meta. E no, non dev'essere per forza un modello di crescita, non c'è un "meglio"».

Per definire il rapporto con i propri limiti gli psicologi e i filosofi usano parole come «riconciliazione», «accettazione», «rassegnazione». Io le riassumo in «malinconia»: pensare con benevolo dispiacere a ciò che noi o qualcun altro non riusciamo a fare.

Il terzo sentiero verso una maggiore libertà lo chiamerò, per il momento, «vuoto». Tempo non riempito per ripensare nuovamente tutto, per prendere le distanze da come fanno le cose gli altri e non imitarli senza riflettere, per lasciare spazio all'ignoto e all'inaspettato. Per tuffarsi nel momento, a capofitto, e fino in fondo. Come si legge in una poesia che mi ha toccata nel profondo e che è stata erroneamente attribuita a Jorge Luis Borges: «Perché, se non lo sapete, è di questo che è fatta la vita, solo di momenti; non ti perdere il presente». Adesso devo solo fare attenzione a non trasformare subito tutto questo in un programma.

## ISTANTI

*Se potessi vivere nuovamente la mia vita.*

*Nella prossima cercherei di fare più errori.*

*Non tenterei di essere tanto perfetto, mi rilasserei di più.*

*Sarei più sciocco di quanto sono stato, di fatto prenderei pochissime cose sul serio.*

*Baderei meno all'igiene.*

*Correrei più rischi, farei più viaggi, guarderei più tramonti, scalerei più montagne e nuoterei in più fiumi.*

*Visiterei più posti dove non sono mai andato, mangerei più gelati e meno fave, avrei più problemi reali e meno immaginari. Sono stato una di quelle persone che ha vissuto sensatamente e proficuamente ogni minuto della sua vita; certo che ho avuto momenti di gioia.*

*Ma se potessi tornare indietro cercherei di avere  
soltanto buoni momenti.  
Perché se non lo sapete è di questo che è fatta la vita, solo  
di momenti;  
non ti perdere il presente.  
Ero uno di quelli che non andava mai da nessuna parte senza  
un termometro, una borsa dell'acqua calda, un ombrello e  
un paracadute;  
Se potessi tornare a vivere, viaggierei più leggero.  
Se potessi tornare a vivere comincerei a camminare scal-  
zo all'inizio della primavera e continuerei fino alla fine  
dell'autunno.  
Farei più giri in calesse, ammirerei più albe e giocherei con  
più bambini se avessi di nuovo la vita davanti.  
Però vedete, ho 85 anni e so che sto morendo.*