

Ritrova la tua strada dopo i 50 anni

Description



Foto di [Luana Freitas](#).

A volte nella vita devi risalire la china o almeno questa è l'impressione che si può avere. Specie quando dopo i cinquant'anni ci si può trovare nella condizione di dover reinventare la vita, diciamo così. Perché un lavoro non ce l'hai più o perché le cose stanno andando in modo diverso da come hai

pianificato e tentato di fare negli anni precedenti. O magari certe condizioni familiari da un lato o di solitudine dall'altro oppure ancora di salute sono fonte di stress e preoccupazioni. Come riuscire, dunque, a **risalire la china**, se ce la si può fare, è stata la domanda che mi è stata posta ieri a seguito del mio articolo sui [17 passi per avviare un'attività da zero e senza soldi, o quasi](#). Oggi voglio rispondere a tale quesito.

Se vuoi risalire o, meglio, se affermi questo vuol dire che ti percepisci come in fondo a qualcosa, come se ci sei scivolato dentro, per qualche ragione, oppure come se gli altri sono andati avanti e tu sei rimasto indietro. **Ti concentri sulla differenza** che farebbe di te qualcuno che deve recuperare qualcosa. Con l'aggravante che hai meno energie ed entusiasmo rispetto a chi ha uno o due decenni di età meno di te. A ciò si aggiunge anche il fatto che molte società valorizzano l'energia e la vitalità dei giovani, creando un'atmosfera che può essere ostile alle persone over 50. A questo punto potrebbero insorgere frustrazione e rabbia e potremmo incolpare il governo, il mondo, gli altri. Invece [è bene evitare di puntare il dito](#).

E quindi guardi la salita che hai davanti e pensi che sarà faticoso farla e non sai se hai tutte le risorse per riuscirci. Ma che cosa accadrebbe se si smettesse di guardare quella "salita" e ci si guardasse meglio intorno? A questo punto la domanda diventa: **dove sono? Che cosa c'è qui per me?** Un po' come fa Robinson Crusoe dopo il naufragio. Si accorge che qualcosa c'è, perlomeno per sopravvivere, e quindi si concentra sulle provviste che si sono salvate. E poi guarda anche a ciò che sull'isola può trovare, cacciare, coltivare.

Per questo sono convinto che la chiave di volta sia **la gratitudine**. Essa aiuta tante persone nel mondo ? ad accorgersi di cose che non vediamo tanto, che trascuriamo. Io la pratico ogni giorno come rituale. Ogni mattina, o quasi, elenco tutta una serie di cose anche semplici come l'aria che respiro, l'acqua che bevo, il cibo che mangio, il letto in cui dormo, il computer, la rete, gli amici, i libri, il vestiario, i soldi ? ecc. Ogni giorno vario questo elenco perché mi accorgo di nuove cose. E mi sento ricco, mi torna l'energia e la voglia di fare. Capisco che sono tutt'altro che perduto e che posso costruire qualcosa di interessante, utile e divertente per me e per gli altri.

In questo modo inizia a cambiare lo sguardo del mondo e quindi la percezione su dove ci si trova. Robinson Crusoe inizia a organizzare il suo giaciglio, organizza le risorse e le tiene al riparo dagli agenti atmosferici e dagli animali. È un'altra condizione spirituale rispetto alla disperazione iniziale. Ed è proprio **lo spirito** il principale motore di questo cambiamento. È questo che occorre nutrire facendo però un po' di attenzione ad un aspetto: più che pratiche consolatorie, come accade un po' troppo spesso in certe realtà cristiane, ci serve l'apertura all'abbondanza dell'universo. La pratica della meditazione, ad esempio, come ci insegnano le scuole ayurvediche indiane ci dà un contatto diretto con la divinità. D'altronde anche Francesco D'Assisi e altri mistici ci insegnano questa esperienza che è da praticare.

Per questa via si acquisisce **una nuova consapevolezza**, si capisce che nell'universo si è tutt'altro che soli e che ci sono tante opzioni da attivare. Queste diventano ancora più evidenti e alla portata di mano? quando ci si dedica alla propria auto-formazione, alla propria crescita personale e culturale. Ci sono molti libri come quelli che consiglio di Deepak Chopra, di [Neale Donald Walsch](#), Dale Carnegie, Wayne W. Dyer, Eckhart Tolle, Tony Robbins e altri autori simili che hanno scritto bestseller mondiali che hanno trasformato la vita ? di tantissime persone nel mondo e che lo fanno ancora. Potresti che approfondire questo argomento leggendo un precedente articolo che ho scritto in cui parlo di [tre libri bestseller spirituali da leggere](#)

. Se insieme a questi libri poi ci si dedica all'oceano di risorse professionali, per lo più gratuite, che si trovano nella rete ecco che ci si aprono davanti infinite possibilità.

A un certo punto Robinson Crusoe trova i cannibali, li uccide tutti e libera il loro prigioniero: Venerdì. Ricomincia la vita sociale. E sono le relazioni l'altra risorsa importante alla quale accennare ora. E per chi vuole bene alla propria famiglia e ai parenti, mettendo da parte le divisioni e le ruggini, le occasioni per stare insieme non mancano. È anche abbastanza facile essere amico di un po' di persone. Questo ci viene in modo abbastanza naturale. E se questo non bastasse c'è la possibilità di fare del volontariato. Ma c'è un punto in particolare che trasforma le relazioni ancora di più in qualcosa che può rilanciare la propria vita o, meglio, ridarle un senso più proficuo. Mi riferisco alle comunità e ai **gruppi di interesse**: ci si può mettere in contatto con persone che stanno facendo un percorso simile e scambiarsi informazioni, spunti, idee, scoperte, ecc.

Infine non resta che **sperimentare la propria vita** pur in condizioni di incertezza. Provare questo o quell'altro approccio insegna e aiuta a trovare le leve giuste. Evitare di fossilizzarsi variando di tanto in tanto le proprie attività, i propri interessi, le persone che frequentiamo ci fa scoprire cose che non sapevamo, che non immaginavamo, o magari ci conferma che qualche idea che avevamo era buona e anche questo ci torna utile.

In conclusione se vuoi reinventarti la vita è bene iniziare a dire grazie ogni giorno per la vita e per tutte le sue risorse ed opportunità perché la felicità inizia con questo semplice passo. Insieme a questo la meditazione ci reimmerge nella Grande Madre di cui tutti siamo figli ed allora si riscopre l'amore? di fondo che tutti ci sostiene. A quel punto coltivare i propri interessi attraverso libri, articoli e corsi dà nuove competenze da mettere a frutto magari insieme a persone con interessi simili avendo il coraggio di sperimentare ciò che prima non avevano provato o di cui non sapevamo l'esistenza. Alcuni chiamano tutto questo risveglio spirituale, o umano, o culturale. Altri ci vedono un miracolo. Io credo che sia **un percorso tutto da esplorare** in cui ritrovarsi.

E tu pure ti devi reinventare la vita? O conosci qualcuno che lo sta facendo? In che modo? Oppure vuoi approfondire qualche aspetto? Parlane nei commenti. Sarà molto utile a tutti. Grazie!

Category

1. Consapevolezza

Tags

1. cambiamento
2. consapevolezza
3. crescita personale
4. crescita spirituale
5. Deepak Chopra
6. Francesco D'Assisi
7. Gratitudine
8. meditazione

Date Created

Febbraio 2023

Author

giuseppevitale
