

La riflessione: stili di vita

Percorsi di vita nella maturità di un nuovo stile di vita

La ricerca di una diversa dimensione esistenziale. La conversione del cuore.

Una volta raggiunta quella fase dell'esistenza generalmente indicata come "maturità" può accadere che le persone riflettano sul percorso compiuto, sulle sicurezze acquisite, sui risultati raggiunti e sentano farsi strada il desiderio di sviluppare "parti di sé" rimaste in secondo piano, di plasmare nuove abitudini pur mantenendo l'attuale contesto familiare, lavorativo, amicale.

In alcuni casi, tale tendenza può addirittura estendersi alla totalità dell'individuo, cioè connotarsi come volontà di attuare un radicale cambiamento di mentalità, di atteggiamenti e di azioni, con la convinzione di dover trasformare la propria vita.

La ricerca di una diversa direzione esistenziale può anche essere la conseguenza di una crisi profonda che fa sentire l'esigenza di una "conversione".

Lo **stile di vita** è un concetto che si riferisce al profilo di pensiero e azione che caratterizza un individuo o una categoria di individui.

In un primo momento può sembrare complicato rintracciare un nesso tra stile di vita e dimensione spirituale, in quanto il primo viene comunemente ricondotto essenzialmente a scelte concrete che influenzano la salute della persona (alimentazione, attività fisica, sonno, consumo di alcol e tabacco, ecc.).

Aver cura di sé è comunque un valore spirituale perché è innanzitutto un segno di rispetto e di riconoscimento del valore dell'essere umano attraverso l'importanza e la cura del proprio

corpo. In realtà, però, Wikipedia chiarisce che lo "stile di vita" è un concetto che ha due radici storiche principali: una di tipo psicologico, risalente ad Alfred ADLER, il quale attribuiva al termine il significato di "*principio unificante che organizza, nell'individuo, la direzione dell'azione, la meta, le tendenze e le aspirazioni in un modello unico*" e l'altra di tipo sociologico risalente a Thorstein VEBLEN e Max WEBER, in cui lo stile di vita si riferisce a profili di pensiero e di azione adottati da settori sociali, a partire dalle proprie condizioni materiali di vita, per esprimere e guadagnare una specifica considerazione sociale.

In campo filosofico, lo stile di vita può essere definito come il modo di interpretare se stessi all'interno della realtà nella quale si è naturalmente inseriti. In questo senso, la filosofia può essere vista come uno strumento per sviluppare uno stile di vita consapevole e autentico, che permetta di dare un senso alla propria esistenza e di realizzare appieno le proprie potenzialità.

In campo psicologico, lo stile di vita rappresenta l'impronta psichica, unica e inimitabile, che caratterizza ciascuna persona e nella quale confluiscono i tratti del comportamento, i pensieri, le idee, le opinioni, le emozioni e i sentimenti, il tutto articolato al servizio di precise finalità.

Risulta, quindi, riduttiva l'accezione del termine "stile di vita" che si limita a considerare il benessere fisico anche se, comunque, quest'ultimo ha ripercussioni su quello mentale.

Per far sì che l'adozione di una dieta consapevole e il mantenimento del corpo in movimento non diventino un puro esercizio di estetica è comunque sempre necessario impegnarsi contemporaneamente a conoscere sé stessi, per identificare ciò che ci blocca nell'affrontare la trasformazione delle abitudini nocive, per mantenere viva la volontà di apprendere e di acquisire sempre nuove competenze, per dare un posto rilevante alle emozioni, per imparare a valorizzare i legami affettivi coltivandoli e proteggendoli attraverso l'amore, la cura e il tempo dedicato alle persone. Queste riflessioni possono aiutarci a rintracciare il nesso tra uno stile di vita e una spiritualità orientata alla pace interiore e alla ricerca del senso e dello scopo della vita.

Tale ricerca – che può comprendere anche il riconoscersi in un'ideologia politica, o le opinioni su questioni sociali ed economiche – può essere condotta non solo mediante la religione, ma anche attraverso l'arte, la filosofia, il contatto con la natura.

Il collegamento tra stile di vita, spiritualità e conversione, tuttavia, comporta sempre un processo di trasformazione interiore che, sul piano della fede, può essere definito come "conversione del cuore": quella conversione, cioè, che non consiste solo nell'essere disposti a cambiare la propria vita, ma anche e innanzitutto nell'aprire il proprio cuore a Dio.

Quest'ultimo concetto può essere ritrovato nelle parole pronunciate da Papa Francesco nell'omelia della Santa

Messa celebrata per il corpo della Gendarmeria nella Basilica Vaticana il 26 settembre 2020: "*La conversione del cuore: conversione che vuol dire "cambiare vita", cioè che il cuore che non va per una buona strada trovi una buona strada.*"

Non è difficile riconoscere l'imperfezione che alberga in ogni uomo: in questo senso, il cambiamento presuppone una condizione di errore da cui uscire, un peccato da superare, una rinascita che rende persone "nuove".

Il Pontefice, però, sottolinea che l'uomo, per diventare aperto all'incontro con Dio, deve andare oltre un rapporto basato sul perdono.

Dice il Papa: "*La strada della conversione è avvicinarsi, è la vicinanza, ma una vicinanza che è servizio.*" E, ancora: "*Nel servizio mai si sbaglia, perché servizio è amore, è carità, è vicinanza. Il servizio è la strada che ha scelto Dio in Gesù Cristo per perdonarci, per convertirci.*"

In questo senso, il cambiamento di vita non significa "ritirarsi" per prendere le distanze dalle abitudini, dalle debolezze, dagli errori.

Vuol dire, piuttosto, mettersi in gioco per cambiare ciò che "fa male" con la consapevolezza dell'impegno e dello sforzo che ci verrà richiesto, ma sorretti dalla volontà di esprimere nella quotidianità quella dote forse ancora mai espressa, quella parte di noi forse perduta a causa di abitudini sbagliate, quella convinzione che ci rende "nuovi" e che vogliamo condividere con gli altri.

Rita Manzara

Lettera di Nonno Valerio

Le Ceneri

Le spoglie, le vestigia, le sembianze: Le Ceneri.
Il tempo è cenere, rispetto all'eternità è cenere.
Ma di quella cenere si ha di bisogno per vivere,
per essere eterni là onde si è partiti e ritornare.
Segno, Simbolo e Sacramento sono: Le Ceneri.

E, oggi vado dai Nonni, a riceverLe di Persona.
Là dove vi fu fuoco, ci sono Le Ceneri.
Là dove vi fu casa, ci sono Le Ceneri.
Là dove vi fu focolare, ci sono Le Ceneri.
Le Ceneri sono ovunque, là, nel nostro cuore.

Senza Le Ceneri, c'è solo che distruzione.
Senza Le Ceneri, c'è solo che dolore.
Senza Le Ceneri, ci sono bombe e morte.
Senza Le Ceneri, si riducono in cenere
e città e cuori e sogni e Persone. E, Dio!

Le Ceneri sono fiducia.
Le Ceneri sono disciplina.
Le Ceneri sono onore.
Le Ceneri sono speranza.
Le Ceneri sono verità.

Non c'è Resurrezione, senza Le Ceneri.
Non c'è Pentecoste, senza Le Ceneri.
Non c'è Natale, senza Le Ceneri.
Non c'è San Valentino, senza Le Ceneri.
Lo sapesse il Governo e sarebbe Pasqua!

Valerio