

Duccio Demetrio*

Vecchiaia e senilità. La scrittura come metamorfosi

*La vecchiaia non è soltanto un'età dagli inizi e dai confini
incerti,
è un nuovo modo di vivere e di perseguire altre maturità
inaspettate.*

Erik. H. Erikson

*Posso dire che la vecchiaia contiene vastità sconosciute alle età
precedenti...
questo è il mio tempo migliore.*

Erri De Luca

*Passano gli anni, le cose si trasformano...
Noi stessi ci trasformiamo, e da un certo punto in poi non
smettiamo di percepirlo.
Viviamo in continua metamorfosi.*

Gabriella Caramore

Preambolo

La vecchiaia, l'ultimo tempo della vita, *vetustas* per i latini, è un tema esistenziale che la riflessione filosofica non può eludere. È un modo di essere e di sentire, è un modo per lasciare per sempre chi siamo stati o credevamo di essere, ci dicevano che fossimo. La vecchiaia è un insieme di stati d'animo ondivaghi che non mentono e che, giunti alle soglie della fine, confermano o smentiscono quanto era stato vaticinato.

* Già professore ordinario di Filosofia dell'educazione e di teorie e pratiche della narrazione all'Università degli studi di Milano-Bicocca; è fondatore con Saverio Tutino della Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari e con Nicoletta Polla-Mattiot di Accademia del Silenzio.

Ma la vecchiaia non è soltanto un periodo il cui destino e il suo trascorrere è funesto: è una condizione umana pervasiva che ci accompagna, ci cerca, ci pone domande scomode e senza risposta anche in altri momenti e occasioni dell'esistenza.

Si può essere vecchi e ancora un poco bambini, adolescenti spericolati e al contempo giovani prudenti quando l'idea della morte, della sua ineluttabilità con i suoi presentimenti, è una voce che in sordina, o nel grido disperato, ci viene a cercare impudicamente.

Come scrisse James Hillman: "Il *senex* – colei o colui che sente di essere giunto alla vecchiaia – può manifestarsi in molte fasi della vita per esaurirsi infine nella morte..."; e lo stesso fenomeno può presentarsi nel bambino, nel *puer* "nel fiore degli anni" eppure già maturo e assennato.

Proviamo dunque a scandire alcune peculiarità umane che l'essere vecchi conserva per sé e dentro di sé perché inconfessabili o che, per prudenza, abbandona all'oblio.

Mi avvarrò di una prosa breve, impressionistica, spontanea, a tratti ambigua e enigmatica, appena accennata, che non sollecita risposte, ma soltanto silenzi nell'esercizio della carta e della penna. Come se fossimo davanti ai frammenti di uno specchio.

La vecchiaia è una cortina di nebbie che non possiamo, né sappiamo diradare; di malinconie senza luce e di speranze impotenti. Sul far della sera.

La vecchiaia ci ammutolisce: spegne fantasie dinanzi agli addii crudeli e disumani; e allora contiamo, a uno a uno, i giorni abitati da tenerezze ormai remote; se i desideri si ebbe la fortuna di averli coltivati e curati con la scrittura. Essi ci vengono in soccorso con una manciata di ricordi a carnevale ancora provocanti, sereni e temerari, che il presente saluta con una risata liberatoria o con un pianto a dirotto.

La vecchiaia ci dona gioie imprevedute: apparse insieme a chimere presto dimenticate ormai inaccessibili, in quell'inno alla vita, e alla memoria, che non abbiamo saputo intonare.

La vecchiaia batte le mani, se ci trova spauriti dinanzi ai giorni visitati da fantasie rimaste infantili, che finalmente si realizzano, ma da donare ad altri.

La vecchiaia è dimora di sogni e di estreme illusioni, che hanno imparato – per gioco – a riprendere quel volo che ci trasformò in pensieri autunnali, prima che riuscissimo a capire che la vecchiaia avrà sempre la meglio sulla timidezza delle monotone e sbiadite risacche marine.

La vecchiaia è inganno e verità: è riscatto, è pena ingiustamente prescritta e debito non pagato; non sempre è riconquista di un bandolo che s'era smarrito.

Vecchiaia è sconcerto. In una quotidiana metamorfosi che assomiglia a una scommessa; è il nascondiglio interiore di una tana vanamente scavata per perdonare: chi? Non si saprà mai.

Vecchiaia è essere qui e non là, è metamorfosi che cerca un nascondiglio, in attesa di qualche suono dimenticato nel buio che sapesse sottrarle alla deriva degli anni, alle pene delle dolcezze mancate discioltesi nell'acqua.

La vecchiaia è intrico di nostalgie ritornate per sbaglio a chiamarci sotto un balcone, dinanzi al mutare dei colori, dei volti, dei corpi, dei caratteri, delle scelte perse per strada.

È qui, dinanzi agli addii ammutoliti, che le metamorfosi hanno trovato le loro dimore, rincorrendo gli indizi di un'età spaesata, sfibrata, sperduta: sempre più lunga, smarrita e solitaria. Dalla quale si tirano a riva, e si affidano alla sorte, le esperienze, i vissuti pagati a caro prezzo che si aggrappano a qualche delirante inganno.

È qui in questo tempo ultimo che il raccolto non sfuggito alle maglie troppo fitte delle reti malvagie svela i suoi tradimenti: non sappiamo nemmeno in vecchiaia frugare tra le odiate reminiscenze, quando i grumi del passato giocano a dadi con rivali distratti, per svendere, barattare (e barare) promesse di longevità e di menzogne.

Senilità

La vecchiaia è anche *senilità*: è lo spazio più intimo, interiore e profondo che *custodisce* il nostro più recondito sapere, tra l'essere stati e l'essere ora, tacendo del domani: è l'incontro di due vocaboli antichi, *senex* e *senectus*, poi – ancora in lingua romana – si sarebbe aggiunta alla coppia una terza parola. Si trattò di *sinus* (del seno, del grembo materno, del luogo protetto da una quiete a lungo cercata). La terza presenza s'accompagna alla *vetustas* con un'altra suggestione: con una metafora forse troppo frequentata, quella del cuore, che il latino ricondusse anche alle immagini emblematiche dell'accoglienza e della cura.

L'ingresso nella senilità ci racconta le storie umane che avevamo dimenticato, ci rende tutti e tutte, nella libertà soggettiva conquistata, singole e singolari persone; ci riconduce ai ritratti dell'individuo ormai invecchiato che nel raccontare la propria adultità, fattasi anziana o ormai senescente, privilegia il ricorso a esperienze dell'animo e dei sentimenti che la senilitudine sempre accoglie e trasforma spesso in poesia. Man mano inventando un suo lessico segreto, rendendosi custode solerte che esprime stati di coscienza e momenti di intensa pensosità e di gioia indecifrabile, di tedio e di eccitazione, di collera e di serenità impreviste. La vecchiaia che si converte alla senilità, che ne accoglie il vagabondare lieve, che ne attutisce i fragori, non conterà più le ore o i minuti, guarderà alle inquietudini come fossero nuvole che si avvicinano a noi per stringere amicizie feconde.

Scrivono Francesca Rigotti nel saggio *De Senectute*:

La vecchiaia è un topos filosofico da epoca remota, fin dall'antichità collegato sia alle condizioni dei vecchi, osservate ai propri tempi, sia alle immagini stereotipate dedotte dalla letteratura popolare, da miti, favole, leggende. E così prosegue: La filosofia platonica vede l'età avanzata come un'opportunità ineguagliabile per raggiungere la perfezione umana, poiché la persona anziana è meno incline di quella giovane a essere allontanata dalla filosofia a causa della debolezza della carne o dei desideri fisici... La vecchiaia è per tutti, maschi e femmine, indebolimento delle forze e della salute.

La senilità, a differenza della vecchiaia si insinua in ogni storia vetusta per darle senso con attenzione e garbo. Non mira alla *perfezione umana* dinanzi a

un destino che ci attende: il suo compito è illuminare la fenomenologia della testimonianza autobiografica di ogni nostro racconto, è dar voce e senso a sé stessa per lasciar soltanto tracce e indizi di un bel sogno non fuggito all'apparire del giorno.

Ma sinonimi non sono

Non è mia intenzione ingaggiare una sorta di agonismo terminologico, che lascio ai filologi. Trovo interessanti le differenze tra l'oggetto da interpretare secondo la categoria intransigente di *vecchiaia* e, dall'altro, secondo la nozione tollerante, pacata, trasparente, fragile di *senilità*: due parole solitamente considerate sinonimi l'una dell'altra. Mi interessa, invece, mettere in luce la maggiore pregnanza e la delicatezza poetica e letteraria, nonché filosofica, di alcuni motivi che echeggiano nella più intimistica ed etica nozione umanistica di senilità. Rispetto alla versione che interpreta la vecchiaia come uno sfondo temporale ed eroico in molti casi, apocalittico, devastante rispetto ai più personalistici, intimistici e elegiaci sentimenti, rinvenibili nelle più diverse rivelazioni che l'idea di senilità custodisce e soccorre. Nella prospettiva che l'ultima età (con i suoi sinonimi e contrari, tra valori e disvalori quali ad esempio: anzianità, caducità, oscurità, fragilità, depressione, longevità, spaesamento, etc ...) nelle più dissimili situazioni umane che la rappresentano, possa dischiudersi a sensibilità e a comportamenti in grado di trasformare la *vetustas* (simbolo delle *de-generatività* incontrate nel corso della esistenza e non solo in vecchiaia) in una pluralità di *senescenze* invece dotate di poteri procreativi e creativi, artistici aggiungerei. Il cui merito è rappresentato dalle metamorfosi in successione che il "fiume della vita" (come definì con una metafora la sua storia Eugenio Borgna) progressivamente ci consegna e trasforma in altrettanti vizi e virtù, talvolta destinati alla loro enigmaticità e ai flussi di coscienza che la senilità raccoglie e spiega. Ancora Borgna aggiungeva in un altro suo "taccuino" Einaudi, (La fragilità che è in noi), che ci è data la possibilità di identificare il posto nuovo e generativo che il termine "senilità" può occupare nel corso della vita come arte del sapere invecchiare. Quando compaiono altre vecchieie che – con lentezza e perfidia – feriscono corpi, menti, amori e che in forme aggressive si impadroniscono di noi all'improvviso senza più repliche salvatrici.

Frammenti

Scrivendo ancora Eugenio Borgna nella sua autobiografia: "Questo fiume ininterrotto, che è la vita, questo fiume nel quale siamo quotidianamente immersi, ci travolge e non ci consente di riflettere e di riguardare cosa si nasconde nelle sue acque profonde, che sono poi le acque della nostra interiorità".

La nozione di senilità comprende in sé le emozioni che la vecchiaia dissemina con le sue modalità dolorose, da Borgna definite emozioni *fragili*: fra queste la *tristezza e la timidezza, la speranza e l'inquietudine, la nostalgia, la gioia e il dolore dell'anima, l'amicizia e le lacrime che sono intessute di fragilità, perderebbero immediatamente la loro significazione umana e il loro fulgore emozionale.*

Un esempio tipico di senilità come emozione fragile è possibile scoprirlo in alcuni frammenti dei lirici greci e in particolare di Mimnermo, vissuto tra il VII e il VI secolo a. C., il quale in una lirica famosa attribuì parole metamorfiche a verità come queste: *Siamo come le foglie...*

Siamo come le foglie nate alla stagione florida
 – crescono così rapide nel sole-
 godiamo per un gramo tempo i fiori dell'età,
 dagli dèi non sapendo il bene, il male.
 Rigide, accanto, stanno due parvenze brune:
 l'una ha un destino di vecchiezza atroce,
 l'altra di morte. E il frutto di giovinezza è un attimo.
 quanto dilaga sulla terra il sole.
 Ma come varca la stagione il suo confine, allora
 essere morti è meglio che la vita:
 il cuore sperimenta tanti guai; la casa a volte
 si strugge e viene la miseria amara;
 uno è privo di figli: li desidera, e scende
 nell'al di là con quell'accoramento;
 un altro ha un morbo che lo strema. Non c'è uomo
 che da Zeus non riceva guai su guai.

Ancora Mimnermo:

La vecchiaia è un male inestinguibile: che agghiaccia più di morte. È, gioventù preziosa, come un sogno precario. Incombe subito alta sul capo, lei, quella vecchiezza squallida e sinistra che fa l'uomo disprezzato e senza pregio e scuro: una fascia che sconcia gli occhi e l'anima.

E inoltre:

“...Cupa di dolori avanza/la vecchiaia, che svisisce e deturpa, e nel cuore è un rodio d'angosce amare... volle così funesta la vecchiezza un dio”.

L'immagine del *cuore* che si *rode*, si *tormenta*, si *strazia* e *affligge* sembra indicare un'altra differenza tra la vecchiezza e la senilità. Dove questa seconda non esprime soltanto l'echeggiare del frequente motivo analogico della prima, ma sta a rimarcare la interiorizzazione psichica dell'archetipo senile; in ragione del suo senso e del compito introspettivo che si potrebbe definire preromantico e che fa della senilità un'anticipazione tematizzante leopardiana, pascoliana, montaliana di quanto avverrà nei secoli dei secoli successivi.

Una metamorfosi d'amore

Il *moto* cardiaco, il suo *pulsare* inteso come battito dell'anima, giunto il tempo della *caducità* più dolorosa, riscatta la donna e l'uomo, non più soltanto nello scoprirsi vecchi e petulanti nella loro raggiunta inutilità, bensì il poeta li racconta dediti a *coltivare* e ad accettare la loro senilità nella cornice della senescenza come opportunità di salvezza dinanzi agli abissi del buio.

L'immagine ripresa da Ovidio, che troviamo nelle sue *Metamorfosi*, vol I, 620, si riferisce al mito di due coniugi molto vecchi, molto poveri, ma felici e generosi. Si tratta di (lui) Filemone e di Bauci (lei): la cui gentilezza e accoglienza mostrata nei confronti degli dèi si trasformerà, venuto il tempo della dipartita, in un abbraccio eterno, in un ordito sentimentale tra alberi divenuti, grazie a loro, sacri: la quercia l'uomo, il tiglio la donna. Sono rasserenanti, certamente orgogliosamente senili, questi versi ovidiani malinconici e al contempo sapienziali, seppur nella più estrema indigenza. La loro vecchiaia è senile in quanto si rivela frutto di una metamorfosi discreta, silenziosa ed eterna. In quel delicatissimo amore sincero e reciproco, pervaso dalla passionalità nella coniugalità appagata: è qui che la senilità sta a indicare quanto la sua presenza elevi sia il *vetus* che la *vetustas*. Non ci troviamo soltanto dinanzi alla vecchiaia come stagione della vita, bensì dinanzi a un patto metamorfico tra la bellezza mortale e l'immortalità etica delle virtù – fra queste l'amore fedele – che le divinità offrono come premio e ringraziamento a Filemone e a Bauci che per l'eternità, in forme arboree, vivranno un legame indissolubile in un abbraccio erotico perenne. E quando cammineremo in un bosco potrà capitare di scoprire qualche intreccio arboreo che ci rammenterà l'apparire fiabesco dei due amanti felici

Questi i versi di Ovidio:

Il desiderio fu esaudito; i due vecchi furono guardiani del tempio, finché ebbero vita: sfiniti dagli anni, mentre stavano di fronte ai gradini e raccontavano la storia del luogo, Bauci vide Filemone coprirsi di fronde e a sua volta senti sé stessa partorire foglie. Mentre già una cima cresceva sui loro due volti, finché poterono continuarono a scambiarsi parole "Addio, amore" – dissero insieme, e insieme la scorza li coprì e li nascose: ancor oggi i Bitini mostrano due tronchi vicini che derivano dal doppio corpo. Me l'hanno raccontato vecchi sinceri, che non avevano motivo di mentire: io stesso ho visto le corone pendenti sui rami, e io stesso ho appese altre frasche, dicendo "Sia dio chi è caro agli dèi".

Un altro poeta ellenico, Semonide, nato a Samo nel VII secolo a.C., molto prima delle metamorfosi ovidiane già era andato confermando la differenza tra la tormentata vecchiaia/vecchiezza e la pacata riflessività autobiografica propria della senilità. Come questi versi paiono dimostrare; ed è Semonide ancora a riproporci la similitudine tra la vita umana e l'albero in autunno, a indicare la metamorfosi che batte alle porte dell'inverno, resi consapevoli che con questa stagione non può esservi mediazione alcuna:

Finché si gode il desiato fiore dell'età,
il cuore è lieve, e la mente fantastica:

non ci s'aspetta d'invecchiare e di morire,
 e chi è sano non pensa a malattie.
 Mentalità d'idioti: ignorano che agli uomini
 il tempo del rigoglio e della vita
 è scarso. Tu lo sai. Presso la soglia estrema della metamorfosi ferale, la senilità
 resiste al male e allora, delle gioie, godi la vita.

Epifanie in dialogo

E oggi? In un balzo di secoli fino a nostri giorni, l'autobiografia recente dello scrittore Erri De Luca, il cui titolo "perfetto" è *L'età sperimentale*, ci aiuta a confermare la differenza tra *vetus* e *senex*. L'autore per parlare della vecchiaia e della senilità sembra evocare prima di tutto il suo rapporto quotidiano con alcuni consigli utili, per vivere una buona vecchiaia e ancor meglio la propria attuale senilità, facendo in modo che:

L'esercizio fisico vada di pari passo con l'allenamento mentale. La lettura di un libro, l'enigmistica, il gioco, nel mio caso con le carte facendo i due solitari imparati da mia nonna, la ripetizione a memoria di un repertorio di poesie: tutto concorre alla disciplina quotidiana che rinnova l'efficienza.

De Luca ci lascia inoltre un'eredità preziosa concludendo il suo *memoir* di montagna con una riflessione che sintetizza il senso e la bellezza di un'alleanza tra la vecchiaia e la senilità. Ritengo, infatti, non sia possibile avvicinarsi all'argomento vecchiaia e alle sue metamorfosi, a quanto significhi per chi vi approdi di malavoglia senza qualche autodifesa, senza qualche sogno in grado di renderci più sereni se ne avremo il privilegio e l'audacia. Allo scoccare delle sequenze cronologiche degli ultimi anni che ci obbligano a uscire di scena per sempre. La vecchiaia c'è e resta tale con la sua voracità non più intenta alla rimozione dell'ultima prima "grande metamorfosi": quella della nascita. Ma un conto è osservarla, spiando le mutazioni psicofisiche che abbiano subito la donna o l'uomo che ci stiano di fronte (o guardandoci allo specchio con coraggio e rassegnazione) e un altro conto è ascoltarci dal vivo o, meglio ancora, nell'atto di leggere le pagine di coloro che, per raccontarsi, preferiscono la penna alla parola.

Il coraggio di invecchiare

Nell'età in cui il passato è la maggioranza del tempo, i ricordi dovrebbero essere un peso schiacciante... I ricordi affiorano da soli, suscitati da un suono, un odore, un contatto di pelle. Posso scacciarli ma non posso impedire che prima si presentino. Qualche volta li ringrazio per il ritorno a luoghi e persone che ho dimenticato. In casi speciali diventano storie scritte, perché si piantano davanti e vogliono durare. Trasformarli in pagine permette almeno di passare più tempo insieme.

Tale visione e tali suggestioni le ritroviamo in diverse opere del fondatore della comunità monastica di Bose, Enzo Bianchi, fra queste *Ogni cosa ha la sua stagione*, nella quale egli ribadisce, in un itinerario autobiografico suggestivo, che occorre:

Non aver paura di fare esperienza di altri volti della vita attraverso il camminare lungo strade vecchie e nuove anche solo con il pensiero, se ormai le gambe troppo si lamentano. E, poi, via di seguito dando retta anche ai gerontologi la vecchiaia si risveglia dal sopore quotidiano per leggere, per ascoltare, per vedere, per ricordare, ed altro ancora.... E aggiunge: che però, c'è sempre un però in questa storia, occorre che le meditazioni dell'alba o del crepuscolo si esercitino sulla vita e non sulla morte.

Laddove, ancora per Enzo Bianchi:

Occorre il coraggio di invecchiare perché la vecchiaia è un compito e una sfida. Non bisogna lasciare che la vecchiaia ci sorprenda e ci invada, ma essa ci chiede di prendere coraggio... Il coraggio richiesto è quello di vivere con semplicità, di vivere il presente senza lasciarsi imbrigliare dal passato... La vecchiaia così potrebbe essere un'epifania di sé stessi, della propria storia interiore alla quale ci si può ormai dedicare senza essere divorati dalla frenesia della vita.

E così aggiunge:

La vecchiaia non è un territorio, non è una situazione ma è un paesaggio, un'evoluzione, un movimento e dunque anche un divenire. È una presa di coscienza che comporta l'imparare a vivere con moderazione.

L'ultima metamorfosi

L'immagine della morte è bastevole ad occupare tutto un intelletto. Gli sforzi per trattenerla o per respingerla sono titanici, perché ogni nostra fibra terrorizzata la ricorda dopo averla sentita vicina, ogni nostra molecola la respinge nell'atto stesso di conservare e produrre le sue metamorfosi.

Italo Svevo

La scrittura autobiografica è già di per sé metamorfosi, e Annie Ernaux ce lo rammenta, trasfigura ogni volta il reale e affida alla senilità il compito di rendere la vecchiaia meno dolorosa e spaesata. Meno arrogante e spietata.

Scrive Ernaux:

Questo è ciò che mi prefiggo scrivendo: far entrare nel reale. I miei strumenti non sono scientifici. I miei strumenti sono la memoria, sono le parole, tutte le parole possibili... Quello che scrivo appartiene in tutto e per tutto all'ordine di ciò che ho vissuto: nulla è deciso in anticipo, quel che ho scritto viene costruendosi secondo la memoria.

.... Mi sono messa a scrivere davvero quando ho ritrovato la memoria della mia infanzia e della mia adolescenza... prima non avevo memoria, avevo solo ricordi.

Ed è bene, in questo inno alla vita, che l'*ultima metamorfosi*, quando sopraggiungerà un desiderio di impossibile decifrazione del nostro essere stati viventi, ci possa trovare almeno intenti a scrivere, a leggere e ad ascoltare altre storie, soprattutto a riraccontare la propria. Non dovrà essere una consolazione retrospettiva, bensì la certezza di aver adempiuto alla missione di raccogliere un lascito biografico e morale non per sé stessi, nell'auspicio che altri poi ne ricompongano le voci. Quando, allo spegnersi improvviso delle luci o tragicamente indolente, queste non busseranno più alle porte del futuro, ma a quelle della nostra coscienza in cammino anche a fari spenti.

E saggiamente senile, luminoso sulle cose e sulle anime, sia allora il nostro sguardo con le parole di saluto del poeta Alceo di Mitilene, scritte circa tremila anni fa.

Per te passato è il tempo,
tutto il frutto che c'era fu raccolto.
Ma il ceppo, c'è speranza – è bello! –
che metta tanti grappoli ancora...

Riferimenti bibliografici

- Bauman, Z.
1999 *La società dell'incertezza*, tr.it., il Mulino, Bologna.
- Bobbio, N.
1996 *De Senectute e altri scritti autobiografici*, Einaudi, Torino.
- Borgna, E.
2014 *La fragilità che è in noi*, Einaudi, Torino.
- Borgna, E.
2019 *Saggezza*, il Mulino, Bologna.
- Bianchi, E.
2010 *Ogni cosa ha la sua stagione*, Einaudi, Torino.
- Idem*,
2018 *La vita e i giorni. Sulla vecchiaia*, il Mulino, Bologna.
- Caramore, G.
2023 *L'età grande. Riflessioni sulla vecchiaia*, Garzanti, Milano.
- De Luca, E., de la Fressange, I.
2025 *L'età sperimentale*, Feltrinelli, Milano.
- Demetrio, D.
2023 *Nel silenzio degli addii*, Mimesis, Sesto San Giovanni.
- Ernaux, A.
2015 *Gli anni*, tr.it., L'Orma, Roma.

- Ernaux, A.
2022 *Il ragazzo*, tr.it. L'Orma, Roma.
- Grossman, D.
2011 *Caduto fuori dal tempo*, tr.it. Mondadori, Milano.
- Hillman, J.
1999 *Puer aeternus*, tr.it Adelphi, Milano.
- Nussbaum, M.C., Levmore, S.
2019 *Invecchiare con saggezza. Dialoghi sulla vita, gli amori e i rimpianti*, tr.it. il Mulino, Bologna.
- Ovidio,
2006 *Le Metamorfosi*, vol. Primo, Bur, Milano.
- Piazza, M.
2012 *L'età in più. Narrazione e in fogli sparsi*, Ghena Editore, Roma.
- Pontani, F.M.
1969 *I lirici greci*, Einaudi, Torino.
- Rigotti, F.
2018 *De Senectute*, Einaudi, Torino.
- Said, E.
2009 *Sullo stile tardo*, tr.it, il Saggiatore, Milano.
- Reale, G.
2003 *La filosofia di Seneca. Come terapia dei mali dell'anima*, Bompiani, Milano.
- Schmid, W.
2015 *Serenità. L'arte di saper invecchiare*, tr.it. Fazi Editore, Roma.
- Severgnini, B.
2025 *Socrate, Agata e il futuro. L'arte di invecchiare*, Rizzoli, Milano.
- Sheehy, G.
1993 *Il passaggio muto*, tr.it. Rizzoli, Milano.
- Westendorp, R.
2015 *Come invecchiare senza diventare vecchi. La scienza della longevità felice*, tr.it. Ponte alle Grazie, Milano.
- Zaoui, P.
2015 *L'arte di scomparire. Vivere con discrezione*, tr. it. Il Saggiatore, Milano.
- Zarri, A.
2011 *Un eremo non è un guscio di lumaca*, Einaudi, Torino.