

## **Come contrastare la vita “grama”**

In ogni stagione della nostra esistenza ci sono tratti caratterizzati da disagi di varia natura e gravità. Nell’ottocento si soleva definire coll’aggettivo “grama” questa fase dell’esistenza. Era quella rappresentata in famosi melodrammi come la Traviata di Giuseppe Verdi e la Boheme di Giacomo Puccini. Nel novecento è stata la narrativa e il cinema a trattare il tema. E’ inevitabile che questo accada perché il negativo presuppone il positivo, soprattutto nella condizione umana. Perché ne parlo in prima persona? Il motivo risiede nel fatto che io, da vecchio, potrei ipoteticamente collocarmi tra le vittime e “menar una vita grama”. Ai già e ai futuri vecchi suggerisco di seguire, per contrastare gli inevitabili disagi, questi rimedi, ovviamente di natura psicologica. Per le malattie ci sono medici e ospedali. Se non avete una buona pensione, abbiate pazienza e limitatevi ai suggerimenti di cui ai punti sub 1, 2, 3, 6. Per il resto affidatevi ai sogni che sono gratuiti.

- 1) Accettate la propria vecchiaia come fosse quella felice e spensierata della vostra verde età.
- 2) Esercitate la mente attraverso i ricordi, evitando impossibili prestazioni di varia natura.
- 3) Conducete un'intensa vita di relazione con la famiglia, con gli amici e, anche, con il panettiere, con l'ortolano e con chiunque incontrate sotto casa.
- 4) Cibatevi di buoni prodotti: Le pastine in brodo o col burro sono buone solo per "alimentarvi", cioè solo per tutelare in qualche modo la salute fisica e non quella della psiche.
- 5) Frequentate cinema e teatri.
- 6) Ascoltate della buona musica
- 7) Recatevi al ristorante ogniqualvolta lo desiderate.
- 8) Gestite il vostro reddito senza parsimonia. Gli eredi ne saranno, per buona parte, felici perché vi vedranno sereni e appagati.
- 9) Se vi accuseranno di "edonismo", rispondete all'indiscreto che il responsabile dei consigli sono stato io. Mi assumo ogni colpa.

Vi auguro buona fortuna.