

Piccole o grandi azioni da ripetere nei giorni

# Vivere bene secondo regola

■ **ALESSANDRO MELAZZINI**

Giornalista, regista e produttore  
www.melazzini.com  
www.alpenway.com

«*La routine, in un uomo intelligente, è segno d'ambizione.*»

W. H. Auden

Il genio è 1% ispirazione e 99% traspirazione», affermava l'inventore Thomas Edison. Una visione molto pragmatica della creatività, volta a sottolineare non tanto l'importanza di essere baciati da una imprevedibile e magica intuizione spirituale, quanto la capacità personale di dare seguito concreto e operoso alla stessa. Invero chiunque svolga un lavoro creativo o atletico, così come ogni persona che si trovi a dover gestire

una complessità di problemi nella propria occupazione, sa bene che se il talento mette le ali alle proprie facoltà, poi, senza ordine, disciplina e costanza difficilmente si riescono a mantenere per lungo tempo delle alte prestazioni.

Un'eccellente maniera di strutturare le proprie capacità è quella di sviluppare delle abitudini quotidiane, piccole o grandi azioni da ripetere nei giorni che, per il solo fatto di essere periodiche e quindi di venire assimilate nel tempo, si trasformano in operazioni da compiersi con leggerezza e quasi senza sforzo. Chi sviluppa dei positivi rituali quotidiani, insomma, viaggia con l'autopilota

installato e si può quindi focalizzare meglio sugli impegni e gli imprevisti che fanno da contraltare alla propria stabilità.

Lungi quindi dall'essere semplicemente un prevedibile noioso, agendo secondo un proprio ordine mentale, anziché lasciandosi solamente guidare dal flusso degli eventi esterni, si diventa come in grado di adattare la realtà a proprio vantaggio, creando una sorta di stabilità mentale capace di proteggere dalle continue incertezze della vita.

Il rischio, va da sé, è quello di diventare pedante, ma chissà se Immanuel Kant sarebbe stato in grado di rivoluzionare la filosofia

Abraham Archibald Anderson, (1847-1940) *Ritratto di Thomas Edison (1847-1931)*, olio su tela, 1889 ca., National Portrait Gallery Smithsonian Institution, Washington DC.

Abraham Archibald Anderson (1847-1940), *Portrait of Thomas Edison (1847-1931)*, oil on canvas, 1889 approx., National Portrait Gallery Smithsonian Institution, Washington DC.



©2017. Foto Nat. - Portrait Gall. Smithsonian/Art Resource/Scala, Firenze

## Living well following the rules

Following a recent survey carried out by M. Curray, it seems that the well-known cliché according to which to be a genius one must lead a dissolute and reckless life is in truth wrong. It appears that adopting a lifestyle dictated by orderly rituals in the pursuit of order yields more concentration and actually boosts creativity. The author backs up his opinion with a series of eminent examples. The philosopher E. Kant used to methodically mark the various phases of his day so much so that he rivalled the Königsberg cathedral as to punctuality. F. Kafka, after long and gruelling hours spent in the office, he used to carry out a daily self-flagellation which included walking, exercising, writing until late at night and, before going to bed, testing himself with more physical exercises. B. Franklin had his own tour de force ritual to reach moral perfection.

se non si fosse attenuto al proprio programma di azioni quotidiane ben scandite. Ce ne parla Mason Currey in *Rituali quotidiani* (Vallardi Editore, 270 pagine, 2016), una godibile raccolta di gesta di famosi abituarini che, anche grazie a questa loro caratteristica, sono riusciti a eccellere nei propri campi d'azione.

Kant in ogni momento della giornata si dedicava a qualcosa di preciso. I suoi vicini, quando lo vedevano oltrepassare la soglia di casa con il bastone e il mantello grigio, sapevano che l'orologio della cattedrale di Königsberg avrebbe segnato in quel momento le quindici e trenta. Ma la giornata dell'autore della *Critica della ragion pura* iniziava molto prima, esattamente alle cinque di mattina, quando veniva svegliato dal suo aiutante, un vecchio soldato in pensione che aveva l'ordine preciso di non permettere al filosofo di appisolarsi un minuto oltre. Per colazione due tazze di tè e una fumata con la pipa, così da rilassarsi e meditare. Poi scrittura e preparazione delle lezioni all'università, che teneva dalle sette alle undici di mattina (sveglia presto anche per gli studenti, quindi).

Seguiva la visita in un ristorante per quello che sarebbe stato il pranzo principale della giornata, poi la famosa passeggiata e infine la visita all'amico Joseph Green, un commerciante di origini inglesi peraltro noto pure lui a causa dell'estrema puntualità, pare al punto tale da aver ispirato una commedia di Theodor Gottlieb von Hippel intitolata *L'uomo secondo l'orologio*.

I due amici erano soliti conversare fino alle sette di sera, sebbene nei fine settimana si concedessero qualche chiacchiera in più, finendo alle 21. Infine, in casa Kant alle dieci di sera si spegnevano tutte le luci: era il tempo di coricarsi.

Tutta un'altra vita quella di Franz Kafka che, dovendo lavorare come impiegato di giorno, si ritagliava a notte fonda preziosi momenti per mettere su carta le sue celebri storie grottesche. Kafka descrive con dovizia di particolari

la sua giornata in una lettera all'innamorata Felice Bauer, spiegandole che «il tempo è poco, le mie forze limitate, l'ufficio un orrore, l'appartamento rumoroso e se non è possibile vivere una vita piacevole bisogna arrabattarsi con qualche manovra». L'autore de *Il Processo* trascorreva i giorni feriali dalle otto di mattina fino a circa le due e mezzo di pomeriggio nell'odiato ufficio, a cui seguiva un'ora dedicata al pranzo. Poi un tentativo, spesso destinato a rimanere tale, di recuperare le forze gettandosi a letto per rimanerci fino alle 19,30. Seguivano dieci minuti di esercizi, nudo, alla finestra, un'ora di camminata da solo o in compagnia del fido Max Brod, cena in famiglia, infine tra le 22,30 e le 23,30 il momento agognato, quello in cui genitori e sorelle si coricavano, lasciandolo in pace a scrivere fino anche alle tre di notte. Deposta la penna, la giornata di Kafka tuttavia non era ancora conclusa. Era infatti questo il momento per gli ultimi esercizi fisici e la pulizia corporea, cui seguiva un riposo spesso difficile e agitato (sebbene a Gregor Samsa, il protagonista de *La metamorfosi*, andò anche peggio, perché un giorno si svegliò da un sonno complicato vedendosi trasformato in un insetto).



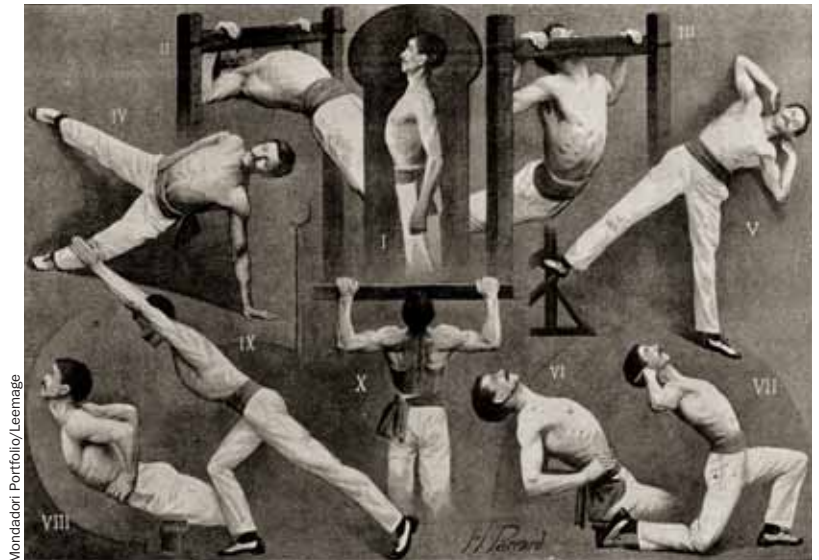
©2017, White Images/Scala, Firenze

Immanuel Kant (1724-1804), filosofo tedesco ritenuto da molti studiosi il pensatore più influente dell'epoca moderna, fu uomo metodico e puntualissimo. Sotto: la cattedrale di Königsberg, l'odierna città russa di Kaliningrad, ove si trova il mausoleo con le spoglie del pensatore.

*Immanuel Kant (1724-1804), the German philosopher considered by many scholars to be the most influential modern thinker, was an extremely punctual and methodical man. Below: the cathedral of Königsberg, the Russian city of Kaliningrad, with the mausoleum that holds the remains of the thinker.*



Fotolia



Mondadori Portfolio/Leemage

campagna non era disturbato, mentre a Milano o quando insegnava a Bologna si doleva di non essere padrone del proprio tempo: «C'è sempre qualcuno che decide cosa dovrei fare».

A causa degli impegni così fitti che lo assillavano, Eco si era abituato a focalizzarsi in maniera estrema anche solo per pochi secondi. Quelli, ad esempio, che trascorrevano in ascensore, ma non

A sinistra: Franz Kafka (1883-1924) con Felice Bauer nel 1917. Sopra: "ginnastica svedese" nel 1900; lo scrittore ceco faceva ginnastica ogni giorno. Sotto: Umberto Eco (1932-2016), filosofo e scrittore, abituato a focalizzarsi in modo estremo, per pochi attimi.

*On the left-hand side: Franz Kafka (1883-1924) with Felice Bauer in 1917. Above: "Swedish gymnastics" in 1900; the Czech writer exercised every day. Below: Umberto Eco (1932-2016), philosopher and writer, was used to episodes of extreme concentration, for a few moments.*

Chissà perché nel libro di Currey sono pochi gli italiani abituarini. Uno di questi è Umberto Eco. Perché sebbene il professore affermasse che gli era impossibile seguire una routine, in realtà la sua scrittura non era così soggetta a umori temporali come voleva far credere. O, quantomeno, Eco si dava una regolata ogni volta che trascorrevano del tempo presso la propria residenza di campagna a Montefeltro. Qui, di fronte al paesaggio collinare che tanto amava, iniziava le sue attività dando uno sguardo alla posta elettronica, leggiucchiando qualcosa e poi scrivendo fino al pomeriggio. Andava poi in centro per farsi un bicchiere al bar e leggere i quotidiani. Al ritorno, come uno di noi, si piazzava davanti al televisore per guardare un film. Dalle ventitré sino circa le due di notte si dedicava ancora all'attività intellettuale.

Poteva trascorrere le giornate con una certa regolarità perché in



Mondadori Portfolio/Archivio Pigi Cipelli/Pigi Cipelli



Foto: P. P.

solo: «Posso lavorare anche sul wc, in treno. Quando nuoto produco molte cose, soprattutto al mare. Meno quando sono in vasca da bagno, ma anche lì qualcosa».

Ma il campione assoluto di una vita organizzata è stato forse Benjamin Franklin, politico, inventore e studioso dell'elettricità. Nella sua *Autobiografia* egli racconta di aver ideato uno schema per raggiungere la "perfezione mora-

le" secondo un programma lungo tredici settimane. L'idea di base era di focalizzarsi per sette giorni interi sull'esercizio di una precisa virtù, al fine di interiorizzarla per renderla un'irrinunciabile abitudine. Pare uno scherzo, ma non lo è. Chiunque ad esempio si dedichi con costanza a un'attività fisica – che prima di un corpo prestante richiede innanzi tutto una predisposizione della mente alla fatica



Mondadori Portfolio/Rue Des Archives/Pixie

Sopra: Benjamin Franklin (1706-90), scienziato e politico statunitense; genio poliedrico, dedicò molti anni della sua vita alla ricerca della perfezione morale. Sotto: stampa del 1887 con Franklin circondato da 24 vignette che illustrano le massime estrapolate dai suoi scritti.

Above: Benjamin Franklin (1706-90), American scientist and politician. He was a polyhedral genius who dedicated a great many years of his life to the search for moral perfection. Below: print of 1887 that shows Franklin surrounded by 24 strips illustrating the sayings taken from his writings.



©2017. Mary Evans/Scala. Firenze

e all'impegno – avrà provato infatti l'esperienza di un inizio faticoso che, se prolungato con regolarità nel tempo, diventa un esercizio ricorrente della settimana. Non più una tortura fisica ma un godibile momento necessario al proprio benessere psicofisico.

Inutile aggiungere che Franklin, oltre al corso personale per raggiungere la virtù, stilò anche un dettagliato schema di come trascorrere la propria giornata, assumendo tra l'altro l'abitudine a fare bagni di aria fredda.

L'importante – è quello che si ricava dalla lettura di questi aulici esempi – non è infatti di finire a scimmiettare abitudini altrui con la speranza di acquisire le capacità di terzi, bensì comprendere cosa si vuole ottenere per il proprio benessere e a quali esercizi, fisici e mentali, sia opportuno dedicarsi per generare il proprio individuale ordine mentale e la propria regola di vita.