"Non ho l’età per..." Quando il tempo è solo una scusa

Alessandro Del Vecchio | 10/06/2025 | Orizzonte salute

Hai mai pensato di non avere più l’età per fare qualcosa? Forse per iscriverti in palestra, per cambiare lavoro, per tornare a studiare, per amare di nuovo, o per ricominciare dopo una caduta?

È una frase che scivola fuori quasi con leggerezza, spesso tra un sospiro e una scrollata di spalle. Ma sotto quella frase si nasconde una trappola mentale, un'autolimitazione profonda, socialmente accettata e culturalmente normalizzata.

Viviamo in una società che, paradossalmente, glorifica la giovinezza e insieme condanna chi si comporta “fuori età”. Ma chi ha deciso quali sono le età giuste per vivere certe esperienze? Chi ha scritto queste regole non dette? E perché continuiamo a crederci anche quando il mondo – e la scienza – ci dimostrano il contrario?

Il tempo biologico, quello sociale e quello interiore

La convinzione di essere “in ritardo” è alimentata da un concetto di tempo sociale, non biologico. Ci viene detto che a 25 anni si inizia una carriera, a 30 si fa famiglia, a 40 si ha una casa e a 50 si rallenta. Ma la vita reale, quella che abitiamo ogni giorno, raramente segue questo schema.

La scienza conferma: non è mai troppo tardi

Diversi studi dimostrano che la neuroplasticità del cervello – ovvero la sua capacità di apprendere e adattarsi – non sparisce con l’età. Persone sopra i 60 anni che iniziano a suonare uno strumento, a parlare una lingua straniera, o a ballare, dimostrano miglioramenti cognitivi, equilibrio emotivo e persino rallentamento del declino neurologico e che iniziare a fare attività fisica dopo i 50 anni può abbattere significativamente il rischio di mortalità.

Cambiare lavoro dopo i 40 o i 50? Si può. E si deve, se lo desideri.

La mobilità lavorativa dopo i 45 anni sta aumentando: cresce il numero di persone che si reinventano in professioni completamente nuove, spesso più gratificanti. Non è un salto nel vuoto, è un investimento in salute mentale e senso di realizzazione.

E l’amore?

La maturità affettiva che arriva con l’età porta con sé legami più autentici, consapevoli e stabili. Le relazioni nate dopo i 50 anni sono più libere da pressioni sociali e spesso più profonde.

Ma quindi… cosa ci impedisce di agire?

Molto spesso, non è l’età a fermarci. È l’idea che abbiamo dell’età. È l’opinione altrui, lo stereotipo che ci abita. È quel “secondo chi?” che non ci fermiamo mai a smascherare, eppure, ogni giorno vediamo esempi che lo smentiscono.

Non esiste, quindi, una “scadenza” per evolversi. Esiste solo un presente in cui si può iniziare.

Il vero limite è la storia che ci raccontiamo

Ogni età porta con sé capacità, desideri, maturità, strumenti. Forse non abbiamo più 20 anni, ed è un bene: non siamo gli stessi. Ma questo non significa che siamo “fuori tempo massimo”.

Il tempo giusto è adesso.

L'età non è una barriera, è un contesto.

E spesso, un pretesto.