LEARN ITALIAN
THROUGH STORIES

Il segreto giapponese

Sono appena tornata dal Giappone e devo raccontarvi questo viaggio incredibile che mi ha cambiato la vita. Tutto è iniziato il primo giorno a Tokyo, quando ero stanchissima per il viaggio, con il jet lag che mi stava scombussolando.

Sono uscita dall'hotel per comprare qualcosa da mangiare - era mattina presto, verso le sette, e pensavo di trovare le strade vuote. Invece... Madonna mia! Ho visto una scena che non dimenticherò mai.

Un signore anziano, che sembrava avere almeno novant'anni, pedalava tranquillamente in bicicletta davanti a me. Non era solo: ce n'erano altri tre o quattro! Tutti con i capelli bianchi, tutti sorridenti, tutti che pedalavano come se avessero vent'anni. Ho pensato: "Ma dove sono finita?".

In Italia, mio nonno a ottant'anni faceva fatica anche solo ad alzarsi dalla poltrona per andare in bagno. Questi qua invece sembravano pronti per il Giro d'Italia!

La cosa più assurda è che non erano gli unici. Camminando per Shibuya ho visto una nonnina che faceva ginnastica nel parco, un gruppo di anziani che ballava, e perfino un signore che vendeva pesce al mercato muovendosi veloce come un ragazzo.

Ho iniziato a contare: in mezz'ora ho visto più anziani attivi di quanti ne vedo in un mese intero nel mio quartiere a Torino. Cosa diavolo succede qui?

Sapete qual è stata la mia prima reazione? Ho chiamato mia mamma e le ho detto: "Ma', qui gli anziani sono dei supereroi! Forse stiamo sbagliando qualcosa in Italia". Lei mi ha risposto: "Beh, anche tuo bisnonno lavorava nei campi fino a ottantacinque anni".

È vero, ma era diverso. Questi giapponesi non sembravano costretti a muoversi per necessità - sembravano felici di farlo.

Dovevo scoprire il loro segreto. Come fanno a essere così in forma? Cosa mangiano? Come vivono?

Il giorno dopo, alle sei del mattino, sono uscita di nuovo. Il jet lag mi aveva svegliata prestissimo e ho pensato: "Già che sono sveglia, vado a fare una passeggiata". Ho preso la strada verso il parco che

avevo visto il giorno prima, quello con la nonnina che faceva ginnastica.

Il sole stava appena sorgendo e l'aria era fresca - una sensazione bellissima dopo il caldo appiccicoso di Torino. Mentre camminavo, ho sentito della musica dolce che veniva dal parco. Non era musica da radio, era più... zen, rilassante.

Arrivo al parco e vedo una scena da film. C'erano almeno venti persone, tutte over sessanta, che si muovevano insieme in movimenti lenti e fluidi. Tai chi! L'avevo visto solo nei documentari, mai dal vivo.

Al centro del gruppo c'era un signore distinto, con una postura perfetta nonostante l'età che si vedeva sui suoi capelli completamente bianchi. Si muoveva con una grazia che faceva invidia a una ballerina.

Ho pensato: "Questo è il momento perfetto per testare il mio giapponese!". Erano tre anni che studiavo online con le app, guardavo anime senza sottotitoli e mi esercitavo da sola in casa.

Quando il gruppo ha finito, mi sono avvicinata. "Sumimasen... ehm... watashi wa Italia-jin desu" (Scusi... io sono italiana). Il signore si è girato e mi ha sorriso con una dolcezza incredibile. "Ah, Italia! Buongiorno!" mi ha risposto in un italiano perfetto, con un accento adorabile.

Si chiamava Tanaka-san, aveva ottantasette anni e aveva imparato l'italiano negli anni '60 quando lavorava per una compagnia di import-export. "Ma io voglio parlare giapponese!" gli ho detto, e lui si è messo a ridere.

"Va bene, va bene", mi ha detto in giapponese. E così abbiamo iniziato a chiacchierare. Mi ha raccontato che faceva tai chi da cinquant'anni, ogni singolo giorno, anche quando pioveva o nevicava. "Ma come fa a essere così in forma?" gli ho chiesto.

La sua risposta mi ha fatto riflettere tantissimo: "Io non faccio tai chi per stare bene. Faccio tai chi perché mi piace muovermi. La salute è solo una conseguenza". Mi ha spiegato che in giapponese c'è un concetto chiamato "ikigai" - la ragione per alzarsi ogni mattina. "Il mio ikigai è sentire il mio corpo che si muove armonioso con la natura".

Tanaka-san mi ha invitata a tornare il giorno dopo per partecipare al gruppo. "Tu hai buona energia", mi ha detto. Purtroppo non sono riuscita a più tornare.

Dopo quattro giorni a Tokyo, ero sul treno veloce per Kyoto con la mia guida turistica in mano e una lista di templi da visitare lunga come un rotolo di carta igienica. Fushimi Inari, Kinkaku-ji, Arashiyama... tutti i posti che vedi nei post di Instagram con milioni di like.

Avevo prenotato tutto: hotel, tour guidati, ristoranti. Un viaggio perfetto sulla carta. Ma guardando dal finestrino del treno, invece di emozionarmi per i templi , pensavo solo a Tanaka-san e agli altri anziani che avevo incontrato nei parchi di Tokyo. Mi stavo perdendo qualcosa di importante, lo sentivo.

Arrivata a Kyoto, ho fatto il check-in in un hotel super elegante nel centro storico. La receptionist mi ha dato una mappa con tutti i luoghi turistici cerchiati in rosso e mi ha detto: "Domani mattina alle nove c'è il tour del Fushimi Inari, molto popolare!".

Ho sorriso e ho detto di sì, ma nella mia testa stavo già pensando altro. Quella sera sono uscita a camminare per le strade di Gion, il quartiere delle geishe. Bellissimo, non lo nego. Ma mentre tutti i turisti facevano selfie, io guardavo gli anziani giapponesi che camminavano tranquilli, che si fermavano a chiacchierare, che sembravano vivere la loro città senza fretta.

La mattina dopo, invece di andare ad un tour guidato, sono rimasta seduta nella sala d'attesa dell'hotel per un'ora intera a fissare la mappa. Poi ho preso una decisione che mia mamma avrebbe definito "da matta": ho chiamato l'agenzia di viaggi e ho disdetto tutto.

Tour, hotel di Osaka, ristoranti prenotati, tutto. La signorina al telefono pensava che fossi impazzita: "Ma signora, lei perde tutti i soldi della caparra!". "Pazienza", le ho risposto. "A volte bisogna perdere qualcosa per trovare quello che stai davvero cercando".

Suonava molto filosofico, ma in realtà ero solo stufa di fare la turista.

Ho fatto le valigie e sono andata alla stazione di Kyoto con un piano completamente nuovo. Invece di seguire la solita rotta Tokyo-Kyoto-Osaka, volevo andare nei posti dove non vanno mai i turisti. Posti dove potevo incontrare anziani giapponesi che vivevano la loro vita normale.

Ho guardato la mappa dei treni e ho scelto a caso una destinazione che mi suonava bene: Shirakawa-go, un villaggio di montagna di cui non sapevo nulla. "Andiamo a vedere come si vive davvero in Giappone", mi sono detta.

Mentre aspettavo il treno, ho mandato un messaggio ai miei amici: "Cambio di programma. Niente più templi e giri turistici. Vado a vivere con i nonni giapponesi per scoprire i loro segreti". Le risposte sono arrivate subito: "Sei pazza!", "Ti hanno rapito gli alieni?", "Almeno fai una foto al Fushimi Inari!".

Ma io sorridevo. Per la prima volta da quando ero arrivata in Giappone, sentivo di stare facendo la cosa giusta. Non sapevo cosa mi aspettava, ma era proprio questo il bello.

Il viaggio verso Shirakawa-go è stato un'avventura già di per sé. Tre treni diversi, ognuno più piccolo del precedente, fino ad arrivare su un trenino che sembrava uscito da un cartone animato. Fuori dal finestrino vedevo montagne coperte di verde, risaie a terrazza e casette con i tetti di paglia che non avevo mai visto dal vivo.

Quando sono scesa alla stazione - che più che una stazione era una fermata con una panchina - ho guardato intorno e ho pensato: "E adesso?". Non avevo prenotato niente, non conoscevo nessuno, e il mio giapponese da principiante doveva affrontare la prova del nove.

Un signore anziano alla fermata dell'autobus mi ha guardata con curiosità e mi ha chiesto qualcosa che non ho capito. Gli ho risposto: "Sumimasen, watashi wa ryokan o sagashite imasu" (Scusi, sto cercando un ryokan). Si è messo a ridere e mi ha fatto segno di seguirlo.

Dopo dieci minuti di camminata tra stradine strette e case tradizionali, siamo arrivati davanti a una costruzione bellissima con il tetto di paglia spiovente. "Minshuku", mi ha detto indicando l'edificio. Una casa tradizionale che accoglie turisti, più familiare di un hotel.

Sono entrata e ho incontrato la proprietaria, una signora di circa settanta anni che parlava un inglese perfetto. "Americana?" mi ha chiesto. "Italiana!" ho risposto orgogliosa, e i suoi occhi si sono illuminati. Mi ha assegnato una stanza con i tatami e mi ha spiegato le regole della casa.

Mentre mi mostrava dove mettere le scarpe e come funzionava il bagno tradizionale, mi ha guardata con curiosità. "Ma dimmi, cara, cosa ci fa una ragazza italiana giovane come te in un posto sperduto come questo? Di solito i turisti vanno a Kyoto, a Tokyo... qui vengono solo gli studiosi di architettura o qualche fotografo".

Si è seduta su un cuscino e mi ha fatto cenno di fare lo stesso. "Non è che ti sei persa, vero?" ha aggiunto ridendo. Le ho spiegato che stavo cercando di capire come fanno gli anziani giapponesi a vivere così bene e così a lungo, che volevo incontrare persone vere invece di visitare templi turistici. I suoi occhi si sono illuminati ancora di più. "Ah, ecco! Sei venuta nel posto giusto, allora. Qui di anziani attivi ne abbiamo parecchi!"

Ma la cosa più bella è stata quando mi ha detto: "Domani mattina, se vuoi, puoi incontrare Yamamoto-san. Ha novantadue anni e coltiva l'orto più bello del villaggio. Adora conoscere persone nuove".

La mattina dopo, alle sette in punto, ero davanti alla casa di Yamamoto-san. Una casetta piccola con un giardino che sembrava uscito da una rivista di giardinaggio. E lei era lì, inginocchiata tra le piante di pomodori, con un cappello di paglia e guanti da lavoro.

Quando mi ha vista ha sorriso e si è alzata con una agilità che mi ha fatto invidia. "Tu sei l'italiana!" mi ha detto in giapponese. "Io sono Yamamoto Michiko. Vieni, vieni, ti faccio vedere il mio orgoglio". Il suo orgoglio erano file perfette di verdure: pomodori,

cetrioli, melanzane, erbe che non riuscivo nemmeno a riconoscere.

Tutto curatissimo, tutto rigoglioso. "Io faccio questo da sessant'anni", mi ha detto accarezzando una pianta di basilico. "Ogni mattina, anche quando fa freddo, anche quando piove. È la mia ragione per alzarmi dal letto".

Mentre mi mostrava l'orto, Yamamoto-san mi ha spiegato una parola che avevo già sentito da Tanaka-san: ikigai. "In giapponese significa la ragione per vivere", mi ha detto sedendosi su un piccolo sgabello di legno.

"Molti occidentali pensano che sia una cosa grande, importante. Ma non è vero. Il mio ikigai sono questi pomodori. Vedere una piantina che cresce, raccogliere le verdure, portarle in cucina e preparare la cena per mio figlio quando viene a trovarmi".

Mi ha raccontato che suo marito era morto dieci anni prima, che i suoi amici erano quasi tutti morti, ma lei continuava ad alzarsi ogni mattina alle cinque perché le sue piante avevano bisogno di lei. "Quando smetti di essere utile a qualcosa o qualcuno, inizi a morire dentro", mi ha detto guardandomi negli occhi. "Il segreto non è vivere a lungo. È avere sempre una ragione per vivere un altro giorno".

Quella mattina sono rimasta nel suo orto fino a mezzogiorno, aiutandola a innaffiare e a raccogliere verdure per il pranzo. Le mie mani si sono sporcate di terra per la prima volta, e mi è sembrato

bellissimo. Yamamoto-san mi preparava il tè verde e mi raccontava storie del villaggio, di come era cambiato negli anni, di come i giovani se ne andavano in città ma poi tornavano da anziani. "La terra chiama sempre", ha detto.

Quando sono tornata al minshuku, avevo capito una cosa importante: l'ikigai non è un concetto filosofico complicato. È semplicemente avere qualcosa che ti fa alzare dal letto con il sorriso. Yamamoto-san aveva i suoi pomodori. Io dovevo ancora capire quale fosse il mio ikigai.

Il terzo giorno a Shirakawa-go, la proprietaria del minshuku mi ha fatto una proposta che non potevo rifiutare: "Stasera ceni con la famiglia Sato. Hanno sentito che c'è un'italiana in paese e vogliono conoscerti". Io ho accettato subito, anche se ero un po' nervosa. Cenare con una famiglia giapponese vera, non in un ristorante turistico, era esattamente quello che volevo ma anche quello che mi spaventava di più.

"E se non riesco a usare le bacchette? E se dico qualcosa di sbagliato? E se non mi piace il cibo?". La proprietaria ha riso: "Loro sono molto gentili. E poi, Sato-san ha vissuto tre anni in Italia da giovane. Parla bene l'italiano".

Alle sette di sera ero davanti alla casa dei Sato con un piccolo regalo: dei cioccolatini comprati al Seven-Eleven. La famiglia era

composta da quattro generazioni: i bisnonni di ottanta e novant'anni, i nonni sui sessanta, i genitori quarantenni e una bambina di dieci anni.

Tutti mi hanno accolto con sorrisi enormi e inchini gentili. Sato-san, il papà, mi ha parlato in un italiano perfetto: "Benvenuta nella nostra casa! Abbiamo preparato cibo tradizionale, speriamo ti piaccia". Ci siamo seduti intorno a un tavolo basso, su cuscini per terra, e ho subito notato una cosa strana: i piatti erano piccolissimi.

Sul tavolo c'erano almeno dieci pietanze diverse, ma tutte in porzioni minuscole. Riso, pesce alla griglia, verdure saltate, zuppa di miso, tofu, alghe... Ogni cosa sembrava un assaggio, non una porzione vera. Ho pensato: "Morirò di fame". Invece, mentre mangiavamo e chiacchieravamo, mi sono accorta di una cosa incredibile: mi stavo saziando.

Non solo, stavo mangiando lentamente, assaporando ogni boccone, parlando tra una forchettata e l'altra. A casa mia, invece, divoro il piatto in dieci minuti guardando la televisione. Qui era tutto diverso: ogni boccone aveva il suo tempo, ogni sapore si sentiva distintamente.

Quando pensavo di essere arrivata al limite, ho visto che tutti avevano smesso di mangiare anche se nei piatti c'era ancora del cibo. "Siete sicuri di aver finito?" ho chiesto a Sato-san. Lui si è messo a ridere e mi ha spiegato una cosa che mi ha cambiato la vita: "Noi seguiamo una regola che si chiama 'hara hachi bu'.

Significa smettere di mangiare quando sei sazio all'ottanta per cento".

Mi ha spiegato che il cervello impiega venti minuti a capire che lo stomaco è pieno, quindi se mangi fino a sentirti completamente sazio, in realtà hai mangiato troppo. "Tu come fai a sapere quando sei all'ottanta per cento?" gli ho chiesto. "Si impara con l'esperienza. E soprattutto, si mangia lentamente, si assapora, si parla. Il cibo non è solo nutrimento, è un momento sociale".

Quella sera sono tornata al minshuku leggera. Non avevo quella sensazione di pesantezza che provo sempre dopo le cene italiane, quando mi butto sul divano e non riesco più a muovermi. Ero sazia ma energica. Ho iniziato a pensare alle mie abitudini: io mangio sempre veloce, sempre troppo, sempre davanti alla TV o al cellulare.

Non assaporo niente, ingurgito e basta. I Sato, invece, avevano trasformato la cena in un rituale lento e piacevole. "Hara hachi bu", mi sono ripetuta. "Ottanta per cento". Sembrava facile a dirsi, ma sapevo che avrebbe richiesto un cambio totale di mentalità. Non si trattava solo di mangiare meno, ma di mangiare meglio, più lentamente, più consapevolmente. Una lezione di vita servita in piatti piccolini.

Non tutto in Giappone è come nei film di Studio Ghibli, e me ne sono accorta il quarto giorno quando ho incontrato Hiroshi-san. Stavo camminando verso il negozio del paese per comprare delle cartoline quando ho visto un signore seduto da solo su una panchina, che guardava il vuoto con un'espressione triste.

Aveva circa settantacinque anni, vestito bene ma con qualcosa negli occhi che mi ha fatto venire voglia di avvicinarmi. "Buongiorno", gli ho detto in giapponese. Si è girato sorpreso e mi ha risposto con un sorriso forzato. Quando ha saputo che ero italiana, i suoi occhi si sono illuminati un po'. "Mia moglie adorava l'Italia, è morta tre anni fa. Non ho mai avuto il coraggio di andarci da solo".

Hiroshi-san mi ha invitata a sedermi e abbiamo iniziato a chiacchierare. La sua storia era completamente diversa da quella di Yamamoto-san e Tanaka-san. Era stato un dirigente d'azienda a Tokyo, aveva lavorato dodici ore al giorno per quarant'anni, aveva cresciuto due figli che ora vivevano lontano e lo chiamavano una volta al mese se andava bene. "Quando mia moglie è morta, i miei figli mi hanno detto di tornare qui, nel paese dove sono nato.

Dicevano che sarebbe stato meglio per me, più tranquillo, più sano". Si è fermato un momento e ha sospirato. "Ma la tranquillità può diventare solitudine. La salute non serve a niente se non hai nessuno con cui condividerla".

Mi ha raccontato che passa le giornate da solo nella sua casa troppo grande, che guarda la televisione per ore, che a volte non parla con nessuno per giorni interi. "I miei vicini sono gentili, ma

ognuno ha la sua vita. E poi, qui tutti sanno tutto di tutti. Se compro troppo sake al negozio, il giorno dopo lo sa tutto il paese. Se non esco di casa per due giorni, iniziano i pettegolezzi".

Mi ha spiegato che in Giappone c'è una pressione sociale enorme per apparire sempre bene, sempre forti, sempre indipendenti. "Non puoi dire che stai male, che ti senti solo, che hai bisogno di aiuto. È considerata una debolezza. Così tutti facciamo finta che vada tutto bene, anche quando stiamo morendo dentro".

La cosa che mi ha colpita di più è quando mi ha parlato degli "hikikomori anziani" - vecchi che si chiudono in casa e non escono più per mesi, a volte anni.

"Credi che sia un problema solo dei giovani? No, capita anche a noi vecchi. Conosco almeno tre persone qui in paese che non escono più di casa. Le famiglie si vergognano e non ne parlano con nessuno. Dicono che sono malati, che hanno problemi di salute, ma in realtà sono malati di solitudine".

Mi ha raccontato di un suo amico che vive solo, ordina tutto online, non apre la porta a nessuno. "I ragazzi delle consegne lasciano la spesa davanti alla porta e vanno via. Lui aspetta che se ne vadano per uscire a prenderla. È diventato un fantasma".

Quando ci siamo salutati, Hiroshi-san mi ha detto una cosa che mi ha fatto riflettere per giorni: "Voi occidentali pensate che noi giapponesi abbiamo trovato il segreto per invecchiare bene. È

vero, molti di noi vivono a lungo e in salute. Ma vivere a lungo non significa vivere felici.

A volte penso che sarebbe meglio morire giovani e contenti che vecchi e soli". Ho capito che dietro alle statistiche sulla longevità giapponese si nasconde anche una realtà più dura: una società che mette una pressione incredibile sulle persone per essere perfette, anche da anziani.

Non tutti riescono a essere come Yamamoto-san con il suo orto e la sua serenità. Alcuni, come Hiroshi-san, lottano ogni giorno contro la solitudine e il peso delle aspettative sociali.

Dopo la conversazione con Hiroshi-san, ero un po' giù di morale. Mi stavo chiedendo se avessi idealizzato troppo la vita degli anziani giapponesi quando la proprietaria del minshuku mi ha dato una notizia che mi ha risollevato: "Domani mattina c'è il gruppo di camminata degli anziani. Partono alle otto dal centro del paese. Perché non vai con loro?".

L'idea mi piaceva, così la mattina dopo ero lì puntuale con le mie scarpe da ginnastica. Il gruppo era formato da otto persone, tutte over sessanta, e quando mi hanno vista sono scoppiati tutti a ridere. "Un'italiana che vuole camminare con noi vecchiacci!" ha detto una signora. "Speriamo di non camminare troppo lentamente!".

Non sapevano che io a Torino faccio fatica a fare le scale senza il fiatone.

Durante la camminata ho scoperto che questo gruppo si incontra tre volte a settimana da quindici anni. Sempre gli stessi, sempre alla stessa ora, sempre lo stesso percorso di cinque chilometri tra le montagne. "Ma non vi annoiate mai?" ho chiesto. "Mai!", mi ha risposto Kenji-san, settantadue anni. "Noi non camminiamo solo per fare esercizio. Camminiamo per stare insieme. Questo è il nostro moai".

Mi ha spiegato che "moai" è una parola di Okinawa che significa un gruppo di persone che si sostengono a vicenda per tutta la vita. "Quando uno di noi sta male, gli altri lo aiutano. Quando uno è triste, gli altri lo consolano. Quando uno è felice, tutti festeggiamo insieme".

Durante la camminata ho sentito storie di nascite di nipoti, preoccupazioni per la salute, progetti per il futuro. Non erano solo compagni di passeggiata, erano una famiglia allargata.

Dopo la camminata, siamo andati al campo sportivo del paese dove alcuni del gruppo giocavano a gateball - una specie di croquet giapponese. Ho provato anch'io e sono stata un disastro totale, ma tutti mi incoraggiavano e ridevano con me, non di me. "Il gateball non è importante", mi ha detto Akiko-san, sessantotto anni. "L'importante è che ci vediamo, che parliamo, che ci prendiamo cura gli uni degli altri".

Mi ha raccontato che suo marito è morto cinque anni fa e senza il moai sarebbe diventata come Hiroshi-san. "I miei figli vivono a Tokyo, vengono a trovarmi una volta all'anno. Queste persone sono la mia vera famiglia ora. Senza di loro, probabilmente non sarei più qui".

Quello che mi ha colpito di più è stata la storia di Takeshi-san, settant'anni, che lavorava part-time in un negozio di ferramenta del paese. "Ma lei è in pensione, no?" gli ho chiesto. "Sì, ho la pensione. Ma non posso stare a casa tutto il giorno a guardare la televisione. Ho bisogno di sentirmi utile".

Mi ha spiegato che in Giappone molti anziani continuano a lavorare anche dopo i sessantacinque anni, non per soldi ma per dignità. "Quando smetti di lavorare, smetti di essere importante per la società. Io nel negozio conosco tutti i clienti, so di cosa hanno bisogno, posso aiutarli. Mi sento ancora vivo, ancora necessario".

La proprietaria del ryokan dove alloggiavo, Watanabe-san, aveva settantadue anni e continuava a gestire la sua attività. "I miei figli mi dicono sempre: 'Mamma, vendila e vieni a vivere con noi a Osaka'. Ma io qui ho i miei ospiti, le mie responsabilità.

Ogni mattina mi alzo e so che qualcuno ha bisogno di me". Mi ha raccontato che conosceva personalmente tutti gli ospiti che aveva avuto negli ultimi vent'anni, che alcuni tornavano ogni anno solo per vederla. "Il lavoro non è solo guadagnare soldi, ma essere utili alla società. Quando non servi più a niente, inizi a morire".

Quel giorno ho capito due cose fondamentali. Primo: la solitudine non è inevitabile nell'invecchiamento se hai un moai, un gruppo di persone che si prendono cura di te e di cui tu ti prendi cura. Secondo: la pensione totale può essere una condanna se non hai niente da fare e nessuno a cui essere utile.

Hiroshi-san era solo perché non aveva né un moai né un lavoro che lo facesse sentire importante. Gli altri anziani che avevo incontrato, invece, avevano creato o mantenuto connessioni sociali e ruoli che davano senso alle loro giornate. Non era solo questione di fortuna: era una scelta attiva, un impegno quotidiano a rimanere parte del mondo invece di ritirarsi da esso.

Una sera, mentre bevevo il tè verde nella mia stanza, ho iniziato a pensare a una cosa che mi aveva colpito durante tutti quei giorni: dove erano i bambini? A Shirakawa-go vedevo tantissimi anziani in gamba, pieni di energia, che facevano mille attività.

Ma di ragazzini che correvano per le strade, di mamme con i passeggini, di voci acute che giocavano nei parchi... niente. Il silenzio era assordante. L'unica bambina che avevo visto era quella dei Sato. "Che strano", pensavo. "Un paese pieno di persone che sanno come vivere bene e a lungo, ma senza futuro".

Il giorno dopo ho fatto una domanda diretta a Yamamoto-san mentre mi aiutava nel suo orto: "Ma qui nascono ancora bambini?". Si è fermata con le mani nella terra e ha sospirato. "Quest'anno sono nati due bambini in tutto il paese. L'anno scorso nessuno. Invece sono morti dodici anziani".

Ha continuato a lavorare in silenzio per un po', poi ha aggiunto: "I giovani vanno tutti via. E quelli che restano non fanno figli. Dicono che costa troppo, che non hanno tempo, che il mondo è troppo complicato". Mi ha guardato con occhi tristi: "Io ho novantadue anni e coltivo ancora pomodori. Ma per chi? Tra vent'anni chi mangerà i pomodori di questo orto?".

La cosa mi ha fatto pensare subito all'Italia. Mia cugina ha trentotto anni, un lavoro precario, e quando le chiedo dei figli mi risponde sempre: "Ma sei matta? Con la crisi che c'è? E poi dovrei lasciare il lavoro, non me lo posso permettere". Anche in Italia facciamo sempre meno figli: le mie amiche che ne hanno fatto uno lo trattano come un capolavoro raro, quelle che ne hanno fatti due sono considerate delle eroine.

Proprio come qui in Giappone, abbiamo un sacco di consigli su come vivere meglio e più a lungo, ma non sappiamo come convincere i giovani che vale la pena portare altra vita al mondo.

Durante una delle camminate con il moai, ho chiesto a Kenji-san cosa pensasse del futuro del paese. "Il Giappone sta diventando un paese di fantasmi", mi ha detto. "Abbiamo imparato a vivere fino a cent'anni, ma ci siamo dimenticati di insegnare ai giovani che vale la pena vivere. I miei nipoti vengono a trovarmi una volta

all'anno, sempre di corsa, sempre stressati. Guardano i loro telefoni più di quanto guardino me".

Akiko-san ha aggiunto: "Quando ero giovane, la famiglia era tutto. Ora ognuno pensa solo a se stesso.".

Quella sera ho capito una cosa che mi ha fatto venire la pelle d'oca: stiamo diventando bravissimi a invecchiare, ma pessimi a immaginare il futuro. Il Giappone è pieno di anziani saggi che potrebbero trasmettere secoli di saggezza, ma non c'è nessuno ad ascoltarli. È come avere una biblioteca piena di libri meravigliosi in un mondo dove nessuno sa più leggere.

E in Italia? Stiamo facendo esattamente la stessa cosa. Forse il vero segreto della longevità non è solo vivere bene da anziani, ma creare un mondo dove i giovani abbiano voglia di fare figli e diventare anziani anche loro.

Il mio ultimo giorno a Shirakawa-go l'ho passato seduta sulla veranda del minshuku, guardando le montagne e ripensando a tutto quello che avevo imparato. Un mese prima ero partita dall'Italia pensando di andare a vedere i templi e comprare souvenir. Invece ho scoperto che il segreto della longevità giapponese non sta in una pillola magica o in una dieta miracolosa.

Sta nell'ikigai - avere sempre una ragione per alzarsi dal letto. Sta nell'hara hachi bu - non strafare mai, nemmeno a tavola. Sta nel moai - avere persone che si prendono cura di te e di cui tu ti prendi cura. Sta nel continuare a sentirsi utili anche dopo la pensione. Sono cose semplici, ma che noi occidentali abbiamo dimenticato nella corsa verso il successo e la produttività.

Quando Yamamoto-san è venuta a salutarmi con un sacchetto pieno di pomodori del suo orto, mi ha detto: "Tu ora sai i nostri segreti. Ma ricordati: non basta saperli, bisogna viverli ogni giorno". Aveva ragione. Tornata a Torino, ho iniziato a cambiare le mie abitudini una alla volta. Mi sono iscritta a un corso di tai chi nel parco sotto casa - ora ho il mio piccolo moai di torinesi che si incontrano alle sette del mattino.

Ho imparato a mangiare più lentamente, ad assaporare ogni boccone, a fermarmi quando sono sazia all'ottanta per cento. Ho trovato il mio ikigai: aiutare le persone a scoprire come si può invecchiare bene attraverso quello che ho imparato in Giappone.

La cosa più importante che ho capito è questa: invecchiare bene non è solo questione di fortuna o di genetica. È una scelta che facciamo ogni giorno, dal momento in cui apriamo gli occhi al mattino. Hiroshi-san e Yamamoto-san hanno la stessa età, vivono nello stesso paese, respirano la stessa aria.

La differenza è che uno ha smesso di cercare ragioni per vivere, l'altra continua a piantare pomodori per il futuro. Il Giappone non è perfetto - ha i suoi anziani soli, i suoi problemi di natalità, le sue

pressioni sociali. Ma mi ha fatto riflettere sulla vecchiaia. Posso scegliere di coltivare relazioni, di rimanere curiosa, di continuare a sentirmi utile anche quando avrò ottant'anni.

Quando mia nonna si lamenta che "alla mia età non si può più fare niente", ora le racconto di Tanaka-san che a ottantasette anni fa tai chi ogni mattina alle sei. Quando i miei genitori dicono che "tanto ormai siamo vecchi", gli parlo di Yamamoto-san e del suo orto.

Non sto dicendo che dobbiamo tutti trasferirci in campagna e metterci a coltivare verdure. Sto dicendo che ognuno di noi può trovare il suo ikigai, la sua ragione per alzarsi dal letto con il sorriso. Può essere l'orto, può essere il tai chi, può essere aiutare i nipoti, può essere scrivere, cucinare, o semplicemente prendersi cura di qualcuno.

L'importante è non smettere mai di avere uno scopo. E per te? Cos'è il tuo ikigai?