



BIBLIOTECA ESOTERICA

COME VIVERE VENTIQUATTRO ORE AL GIORNO



ARNOLD BENNETT

UNA PUBBLICAZIONE DI
ADVANCED HOLISTIC ACADEMY

COME VIVERE VENTIQUATTRO ORE AL GIORNO

Titolo originale: How to Live on Twenty-Four Hours a Day

ARNOLD BENNETT

Edizione italiana

Biblioteca Esoterica

Una pubblicazione di Advanced Holistic Academy

Copyright e note legali

Titolo originale: How to Live on Twenty-Four Hours a Day

Autore: Arnold Bennett

L'opera originale è di pubblico dominio.

© 2026 Advanced Holistic Academy per la presente edizione italiana.

Traduzione, revisione editoriale e impaginazione dell'edizione italiana a cura di Advanced Holistic Academy.

La presente traduzione e gli elementi originali di questa edizione sono protetti dalla normativa sul diritto d'autore. È vietata la riproduzione, distribuzione o diffusione, totale o parziale, salvo nei casi consentiti dalla legge.

INDICE

- Prefazione a questa edizione
- I Il miracolo quotidiano
- II Il desiderio di andare oltre il proprio programma
- III Precauzioni prima di cominciare
- IV La causa del problema
- V Il tennis e l'anima immortale
- VI Ricordare la natura umana
- VII Controllare la mente
- VIII L'atteggiamento riflessivo
- IX L'interesse per le arti
- X Nulla nella vita è monotono
- XI Lettura seria
- XII Pericoli da evitare

PREFAZIONE A QUESTA EDIZIONE

Questa prefazione, benché collocata all'inizio, come una prefazione deve essere, dovrebbe essere letta alla fine del libro.

Ho ricevuto una grande quantità di corrispondenza riguardo a questa piccola opera, e ne sono state pubblicate molte recensioni — alcune quasi lunghe quanto il libro stesso. Eppure ben pochi commenti sono stati sfavorevoli. Alcuni hanno obiettato alla frivolezza del tono; ma poiché il tono non è, a mio giudizio, affatto frivolo, l'obiezione non mi ha impressionato; e, se non fosse stata avanzata alcuna critica più grave, avrei quasi potuto convincermi che il volume fosse senza difetti! È stata tuttavia formulata un'obiezione più seria — non sulla stampa, ma da diversi corrispondenti evidentemente sinceri — e devo occuparmene. Un riferimento a pagina 43 mostrerà che avevo previsto e temuto questa disapprovazione. La frase contro la quale sono state sollevate proteste è la seguente: «Nella maggior parte dei casi egli [l'uomo tipico] non prova esattamente una passione per il proprio lavoro; nel migliore dei casi, non gli dispiace. Inizia le sue funzioni lavorative con una certa riluttanza, il più tardi possibile, e le termina con gioia, il più presto possibile. E i suoi motori, mentre è impegnato nel lavoro, raramente funzionano a piena potenza».

Mi si assicura, con accenti di inconfondibile sincerità, che esistono molti uomini d'affari — non soltanto quelli che occupano posizioni elevate o hanno ottime prospettive, ma anche modesti subordinati senza speranza di migliorare molto la propria condizione — che amano davvero le loro funzioni lavorative, che non le evitano, che non arrivano in ufficio il più tardi possibile e non se ne vanno il più presto possibile; che, in una parola, mettono tutta la propria energia nel lavoro della giornata e ne sono sinceramente stanchi alla fine.

Sono pronto a crederlo. Ci credo. Lo so. L'ho sempre saputo. Tanto a Londra quanto in provincia mi è toccato trascorrere lunghi anni in posizioni subordinate nel mondo degli affari; e non mi è sfuggito che una certa parte dei miei pari mostrava ciò che equivaleva a un'onesta passione per i propri doveri e che, mentre li svolgeva, viveva davvero nella misura più piena di cui era capace. Ma resto convinto che questi individui fortunati e felici (forse più felici di quanto immaginassero) non costituissero e non costituiscano la maggioranza, né qualcosa che vi si avvicini. Resto convinto che la maggioranza degli uomini d'affari onesti, medi e coscienziosi (uomini con aspirazioni e ideali) di norma non torni a casa la sera autenticamente stanca. Resto convinto che, nel guadagnarsi da vivere, essi mettano non quanto più, ma quanto meno di sé possano coscienziosamente mettere, e che la loro occupazione li annoi più di quanto li interessi.

Ciononostante, ammetto che la minoranza è abbastanza importante da meritare attenzione e che non avrei dovuto ignorarla tanto completamente come ho fatto. L'intera difficoltà della minoranza laboriosa è stata riassunta in una sola frase colloquiale da uno dei miei corrispondenti. Mi scrisse: «Sono desideroso quanto chiunque altro di fare qualcosa che “vada oltre il mio programma”, ma mi permetta di dirle che, quando torno a casa alle sei e mezza di sera, non sono affatto fresco quanto lei sembra immaginare».

Ora devo far notare che il caso della minoranza, di coloro che si gettano con passione e gusto nel lavoro quotidiano, è infinitamente meno deplorabile di quello della maggioranza, che attraversa la propria giornata ufficiale con scarso entusiasmo e debolezza. I primi hanno meno bisogno di consigli su «come vivere». Almeno durante la loro giornata ufficiale di, diciamo, otto ore, sono davvero vivi; i loro motori esprimono tutta la potenza disponibile. Le altre otto ore operative della loro giornata possono essere organizzate male, o perfino dissipate; ma è meno disastroso sprecare otto ore al giorno che sedici; è meglio aver vissuto un poco che non aver vissuto affatto. La vera tragedia è quella dell'uomo che non si tende allo sforzo né in ufficio né fuori, ed è principalmente a quest'uomo che il libro si rivolge. «Ma», dice l'altro, più fortunato, «anche se il mio programma ordinario è più impegnativo del suo, anch'io voglio andare oltre il mio programma! Sto vivendo un poco; voglio vivere di più. Ma davvero non posso aggiungere un'altra giornata di lavoro sopra la mia giornata ufficiale».

Il fatto è che io, l'autore, avrei dovuto prevedere che avrei parlato con maggiore forza proprio a coloro che già provavano interesse per l'esistenza. È sempre l'uomo che ha assaporato la vita a chiederne di più. Ed è sempre l'uomo che non si alza mai dal letto quello più difficile da scuotere.

Ebbene, voi della minoranza, supponiamo che l'intensità del vostro quotidiano guadagnar denaro non vi permetta di attuare tutte le proposte contenute nelle pagine che seguono. Alcune potranno comunque restare valide. Ammetto che forse non potrete utilizzare il tempo del viaggio di ritorno la sera; ma il suggerimento per il viaggio verso l'ufficio al mattino è praticabile per voi come per chiunque altro. E quell'intervallo settimanale di quaranta ore, dal sabato al lunedì, vi appartiene quanto appartiene all'altro uomo, benché un lieve accumulo di stanchezza possa impedirvi di impiegarvi tutta la vostra potenza. Rimane dunque la parte importante di tre o più sere alla settimana. Mi dite apertamente che di sera siete troppo stanchi per fare qualcosa al di fuori del vostro programma. Al che vi rispondo altrettanto apertamente che, se il vostro normale lavoro quotidiano vi esaurisce a tal punto, allora l'equilibrio della vostra vita è sbagliato e deve essere corretto. Le energie di un uomo non dovrebbero essere monopolizzate dal suo normale lavoro quotidiano. Che cosa bisogna fare, dunque?

La cosa evidente da fare è aggirare con uno stratagemma il vostro ardore per il normale lavoro quotidiano. Impiegate i vostri motori in qualcosa che vada oltre il programma prima, e non dopo, averli impiegati nel programma stesso. In breve, alzatevi prima al mattino. Dite di non poterlo fare. Dite che per voi è impossibile andare a letto prima la sera — farlo sconvolgerebbe l'intera casa. Non credo che sia davvero impossibile andare a letto prima. Penso che, se perseverate nell'alzarvi prima e la conseguenza è dormire troppo poco, troverete presto il modo di coricarvi prima. Ma la mia impressione è che la conseguenza dell'alzarsi prima non sarà un'insufficienza di sonno. La mia impressione, che si rafforza ogni anno, è che il sonno sia in parte una questione di abitudine — e di indolenza. Sono convinto che la maggior parte delle persone dorma quanto dorme perché non sa che cos'altro fare per svagarsi. Quanto pensate che dorma ogni giorno il robusto e sano uomo che percorre rumorosamente la vostra strada alla guida del furgone di Carter Paterson? Ho consultato un medico su questo punto.

È un medico che da venticinque anni esercita una vasta medicina generale in un grande e prospero sobborgo di Londra, abitato esattamente da persone come voi e me. È un uomo brusco, e brusca fu la sua risposta:

«La maggior parte delle persone dorme fino a rincretinarsi».

Proseguì dicendo che, a suo giudizio, nove uomini su dieci godrebbero di salute migliore e si divertirebbero di più nella vita se trascorressero meno tempo a letto.

Altri medici hanno confermato questo giudizio, che naturalmente non si applica ai giovani ancora in crescita.

Alzatevi un'ora, un'ora e mezza, o perfino due ore prima; e — se proprio dovete — coricatevi prima quando potete. Quanto all'andare oltre il programma, in un'ora del mattino realizzerete quanto in due ore della sera. «Ma», dite, «non potrei cominciare senza qualcosa da mangiare, e senza la servitù». Suvvia, caro signore: in un'epoca in cui un ottimo fornellino ad alcool (compreso un pentolino) si può comprare per meno di uno scellino, non vorrete davvero far dipendere il vostro massimo benessere dalla precaria cooperazione immediata di un'altra creatura umana! Date le istruzioni alla creatura, chiunque essa sia, la sera prima. Ditele di lasciare un vassoio in posizione adatta durante la notte. Sul vassoio: due biscotti, una tazza con piattino, una scatola di fiammiferi e un fornellino ad alcool; sul fornellino, il pentolino; sul pentolino, il coperchio — ma capovolto; sul coperchio rovesciato, la piccola teiera contenente una minima quantità di foglie di tè. A quel punto dovrete soltanto accendere un fiammifero — tutto qui. In tre minuti l'acqua bolle e la versate nella teiera (che è già calda). In altri tre minuti il tè è infuso. Potete cominciare la giornata mentre lo bevete. Questi particolari possono sembrare insignificanti agli sciocchi, ma non lo

sembreranno a chi riflette. Il corretto e saggio equilibrio dell'intera vita può dipendere dalla possibilità di bere una tazza di tè a un'ora inconsueta.

A. B.

I

IL MIRACOLO QUOTIDIANO

«Sì, è uno di quegli uomini che non sanno amministrarsi. Buona posizione. Reddito regolare. Più che sufficiente per i lussi oltre che per le necessità. Non è davvero spendaccione. Eppure è sempre in difficoltà. In qualche modo non ricava nulla dal suo denaro. Ottimo appartamento — mezzo vuoto! Sembra sempre che siano appena passati gli ufficiali giudiziari. Vestito nuovo — cappello vecchio! Cravatta magnifica — pantaloni sformati! Ti invita a cena: cristallo molato — montone cattivo, oppure caffè turco — tazza incrinata! Non riesce a capirlo. La spiegazione è semplicemente che sperpera il suo reddito. Magari ne avessi la metà! Gli farei vedere io...»

Così, prima o poi, quasi tutti noi abbiamo criticato qualcuno in questo modo, con aria di superiorità.

Siamo quasi tutti cancellieri dello Scacchiere: è l'orgoglio del momento. I giornali sono pieni di articoli che spiegano come vivere con questa o quella somma, e questi articoli provocano corrispondenze la cui violenza dimostra l'interesse che suscitano. Di recente, su un quotidiano, infuriò una battaglia attorno alla questione se una donna possa vivere dignitosamente in campagna con 85 sterline l'anno. Ho visto un saggio intitolato «Come vivere con otto scellini alla settimana». Ma non ho mai visto un saggio intitolato «Come vivere con ventiquattro ore al giorno». Eppure si è detto che il tempo è denaro. Quel proverbio minimizza la questione. Il tempo è molto più del denaro. Se avete tempo potete procurarvi denaro — di solito. Ma anche se possedeste la ricchezza di un guardarobiere del Carlton Hotel, non potreste comprare per voi stessi un minuto di tempo in più di quanto ne abbia io, o il gatto accanto al fuoco.

I filosofi hanno spiegato lo spazio. Non hanno spiegato il tempo. È la materia prima inspiegabile di ogni cosa. Con esso tutto è possibile; senza di esso, nulla. La disponibilità di tempo è davvero un miracolo quotidiano, una cosa autenticamente stupefacente quando la si esamina. Vi svegliate al mattino ed ecco! il vostro borsellino viene magicamente riempito con ventiquattro ore del tessuto non lavorato dell'universo della vostra vita! È vostro. È il più prezioso dei possesi. Una merce del tutto singolare, riversata su di voi in un modo singolare quanto la merce stessa!

E badate! Nessuno può portarvelo via. Non può essere rubato. E nessuno ne riceve né più né meno di quanto ne riceviate voi.

Parliamo di democrazia ideale! Nel regno del tempo non esiste aristocrazia della ricchezza, né aristocrazia dell'intelletto. Il genio non viene mai premiato neppure con un'ora in più al giorno. E non esiste punizione. Sprecate pure quanto volete la vostra merce infinitamente preziosa: la fornitura non vi sarà mai sospesa. Nessun potere misterioso dirà: «Quest'uomo è uno sciocco, se non un furfante. Non merita tempo; gli si chiuda il contatore». È più sicuro dei consols, e il pagamento della rendita non viene sospeso la domenica. Inoltre, non potete attingere al futuro. Impossibile indebitarsi! Potete sprecare soltanto l'istante che passa. Non potete sprecare il domani: è tenuto da parte per voi. Non potete sprecare l'ora successiva: è tenuta da parte per voi.

Ho detto che la faccenda era un miracolo. Non lo è forse?

Dovete vivere con queste ventiquattro ore di tempo quotidiano. Da esse dovete filare salute, piacere, denaro, appagamento, rispetto e l'evoluzione della vostra anima immortale. Il loro giusto impiego, il loro impiego più efficace, è questione della massima urgenza e della più palpitante attualità. Tutto dipende da questo. La vostra felicità — quel premio sfuggente che tutti voi, amici miei, cercate di afferrare! — dipende da questo. È strano che i giornali, intraprendenti e aggiornati come sono, non siano pieni di articoli su «Come vivere con un dato reddito di tempo», invece che su «Come vivere con un dato reddito di denaro»! Il denaro è molto più comune del tempo. Riflettendoci, ci si accorge che il denaro è quasi la cosa più comune che esista. Ingombra la terra in mucchi grossolani.

Se non si riesce a vivere con un certo reddito di denaro, se ne guadagna un po' di più — oppure lo si ruba, o lo si cerca con un annuncio. Non si manda necessariamente in disordine la propria vita perché non si riesce a cavarsela del tutto con mille sterline l'anno; si tendono i muscoli, si trasformano le sterline in ghinee e si riequilibra il bilancio. Ma se non si riesce a fare in modo che un reddito di ventiquattro ore al giorno copra esattamente tutte le voci di spesa appropriate, allora sì che si manda definitivamente in disordine la propria vita. La disponibilità di tempo, benché gloriosamente regolare, è crudelmente limitata.

Chi di noi vive davvero con ventiquattro ore al giorno? E quando dico «vive», non intendo esiste, né «tira avanti alla meglio». Chi di noi è libero da quella sensazione inquieta che i «grandi capitoli di spesa» della propria vita quotidiana non siano amministrati come dovrebbero? Chi di noi è assolutamente certo che il proprio bel vestito non sia sormontato da un cappello vergognoso, o che, badando alle stoviglie, non abbia dimenticato la qualità del cibo? Chi di noi non si dice — chi di noi non si è detto per tutta la vita —: «Cambierò questa cosa quando avrò un po' più di tempo»?

Non avremo mai più tempo. Abbiamo, e abbiamo sempre avuto, tutto il tempo che esiste. È la comprensione di questa verità profonda e trascurata (che, sia detto per inciso, non ho scoperto io) ad avermi condotto a un esame minuziosamente pratico di come spendiamo il tempo quotidiano.