

UNA CERTA ETA' – Per una nuova idea della vecchiaia

di Vittorino Andreoli, Ed. Solferino RCS, Mi, 2020

“Dobbiamo guardare alla vecchiaia superando i concetti di salute e malattia, ripartendo dalla forza e dalla saggezza dell’ultima età per ricostruire il legame fra le generazioni.” Annuncia il noto psichiatra nel retro di copertina del libro che dedica: “A tutti i giovani, perché scoprono quanto è bello diventare vecchi.”

“L’esistenza è un *continuum* che va dalla nascita alla morte. Un filo tenuto insieme dal tempo che passa. L’uomo appartiene alla sola specie tra i viventi che ne ha consapevolezza: quel filo è la coscienza.” p. 9

...“Si inserisce a questo punto una considerazione sul tempo,” che si impone nell’esaminare l’esistenza umana. “Esiste un tempo cronologico e un tempo mentale. Il primo è meccanico: in questa espressione, è implicata una monotonia fastidiosa, come il rumore d’estate delle cicale. Uno scorrere ossessivo di lancette...” che obbliga a confrontare il tempo ‘proprio’ con quello degli altri, scoprendolo stupidamente identico: *tic-tac-tic-tac*. ... L’orologio è la trasformazione del movimento della Terra intorno al Sole, il Sole che si alza e che poi scompare a Occidente con l’alternarsi della luce e del buio. La banale riduzione di un equilibrio meraviglioso del sistema solare.”

“Il tempo mentale (o psicologico) si definisce meglio come tempo vissuto... Un minuto di gioia non ha nulla a che fare con uno di malinconia: nel primo caso il tempo corre, nel secondo si muove con i passi dell’uomo di pietra nel Don Giovanni di Wolfgang Amadeus Mozart. E così c’è un tempo per la paura, un tempo per la solitudine, un tempo per l’amore... un tempo anche per morire. “ Insomma il tempo vissuto può essere assimilato ad una danza. Già i greci antichi, all’inizio della nostra civiltà, avevano già capito che vi era un tempo *krónos* e un tempo *kairós*. Il primo è il tempo sequenziale che ha un inizio e una fine, il secondo è un tempo circolare senza fine. “E’ il tempo della vita psichica, per Freud il tempo dell’inconscio”. pp. 25, 26, 27

Ora “La condizione del pensionato, che per legge, e non per caratteristiche e motivazioni personali, ha smesso di svolgere funzioni per la società, prevede un tempo che è, e deve essere, un tempo esistenziale. Vorrei definirlo di super lavoro per continuare a vivere, cercando anche di occupare un piccolo ruolo all’interno della famiglia e della comunità. Deve essere dunque un tempo di occupazione non retribuito, ‘libero’ solo nel senso di svincolato dal condizionamento del danaro.

Una società giusta deve garantire, a chi ha cessato il lavoro, di vivere adeguatamente alle proprie condizioni sociali e deve permettergli di occupare tutto il tempo dedicandolo all’esistenza e a ciò che è utile alla propria vita e a quella degli altri.” pp. 52, 53

Ma il tempo andrebbe anche speso “per il piacere del corpo: camminare all’aria aperta chiacchierando con un amico, visitare la propria città e scoprirne i lati nascosti, prendere il treno per raggiungerne un’altra...” “Non voglio indicare regole, ma richiamare il senso dell’essere-nel mondo e del piacere di esserlo. E’ un tempo di piacere, di fare ciò che gratifica.”

Ma “la vecchiaia non è un tempo di eroi.” Non vi trovano spazio né il giovanilismo, né il salutismo estremo. “Meglio stimolare la gioia di vivere, di restare a questo mondo il più possibile e nel modo migliore possibile.” “Si deve perseguire la libertà di fare ciò che serve a vivere, per il piacere che la vita dà.” “Talvolta è sufficiente un sorriso, oppure un nipote che si mostri interessato alla propria storia passata. O raccontare, per l’ennesima volta, la favola di Cenerentola.”

“Desidero rappresentare l’età (dell’anziano) come un capitolo nuovo dell’arco esistenziale e rilevarne prima di tutto le qualità, che si legano all’aver già percorso tutte le fasi precedenti – e questo è già un successo – nel significato intrinseco che ha la vita, l’esserci. Una fase che possiede, in maniera non diversa da quella dell’adolescenza e dell’età adulta, caratteristiche proprie e anche rischi di venir caricata di mali, in una loro espressione acuta oppure cronica.... Ma il nostro intento è di dare una visione della vecchiaia che non sia associata al ‘male’.”

“Tra le tante caratteristiche positive della vecchiaia, come la saggezza, la capacità di attesa o la convinzione che, talora, il tempo che passa sappia risolvere o cancellare il problema, tra queste e tante altre vi sono atteggiamenti delineabili come rischi di psicopatologia.”... “E’ ciò di cui mi occupo... ma oggi sappiamo scientificamente che le condizioni psicologiche hanno uno stretto legame con il corpo e lo possono influenzare; allo stesso tempo si sa che il benessere mentale incide sulle relazioni interpersonali e sulla

voglia di vivere.” Del resto non va dimenticato che “l’uomo, in tutte le fasi esistenziali, è un’unità, un Io che si relaziona nel mondo.”

“Il primo riferimento riguarda proprio la *voglia di vivere*. E’ questa una percezione fondamentale, un principio che già i filosofi avevano intuito parlando, come Henri Bergson, di *élan vital*.”(la spinta a vivere o slancio vitale) pp. 111/3/4

Ma succede, soprattutto nella vecchiaia, che capita di assistere alla morte di persone care, non solo dentro la famiglia, ma tra amici e compagni di professione. Si invecchia tutti e questo è molto naturale, anche se ciò non allevia il dolore. “Si attiva in chi sopravvivere un processo che si chiama lutto.” ... “dentro di noi si crea un vuoto, una mancanza, e occorre sanarlo, perché il lutto si fa altrimenti dolore continuo...” “Per elaborare il lutto, bisogna non cadere dentro al senso di colpa, agli interrogativi su quanto si sarebbe dovuto fare e invece non si è fatto.” Ma pure se a volte sembra impossibile continuare vivere, “la vita deve essere considerata un grande evento, qualsiasi sia la condizione esistenziale.” E ricordare che la persona cara è ancora con noi e non vorrebbe che cadessimo nei sensi di colpa. Possiamo certamente pentirci a posteriori, riparare il non fatto e anche questo fa parte dell’elaborazione del lutto.

“La voglia di vivere è un punto nodale che, nella vecchiaia, va osservato, stimolato, rinforzato: senza, la vecchiaia diventa tetra.” ... “Devo però riconoscere che una grande spinta a considerare la vecchiaia come un’età piena di vita proviene anche dalla considerazione che l’uomo non è un’isola, che il suo essere non si chiude in sé, ma è parte di una storia, della piccola storia di ciascuno di noi.”

“Un riferimento che caratterizza la terza età, e che può portare a elaborazioni capaci di incidere in senso psicopatologico, è dato dai ricordi. La vecchiaia è un tempo di un continuo pellegrinaggio nel passato, un pellegrinaggio che si muove fra nostalgia e dolore... La nostalgia è un sentimento stupendo, perché permette di soffermarsi su eventi lontani di cui siamo stati protagonisti o testimoni, e che, rivisitati, consentono di scoprire significati nuovi e vederne conseguenze promosse successivamente.” Per esempio un incontro casuale che si trasforma in amicizia, un’occupazione importante, un amore... pp. 117/8/9

“In questo pellegrinaggio dentro il passato si incontra anche il dolore: quello subito e quello provocato... Se ti soffermi troppo a lungo, lo percepisci come una macchia d’inchiostro che si allarga dentro di te, come fossi fatto di una carta che lo assorbe e lo amplifica enormemente....

Il dolore non si cancella, come non si cancella il male, ma l’uomo può trovare nella propria storia qualcosa che copra l’uno e l’altro: la bontà e la gioia, di cui è piena la vita passata e che bisogna ‘tirare fuori’, far emergere, perché la condizione umana è fatta di bene e di male, di dolore e di gioia.”

“I vecchi devono amare i ricordi, viaggiare nella loro lunga vita con la serenità di partecipare ad una avventura da cui trarre gioia e un poco di dolore... Devono stare attenti, però, a non sostare troppo nel dolore dei ricordi, e fare invece un salto nel presente, in cui scorre ancora la vita: un tempo per fare il bene, anche se si avverte un poco di dolore. Al presente, a differenza del tempo passato, appartengono i desideri.

Se il cuore è il motore del nostro corpo, i desideri lo sono della nostra mente. La vita priva di desideri è come il muoversi senza una direzione, lasciandosi trascinare dagli eventi, spingere dall’istinto.”

Di solito si pensa che i desideri appartengano ai giovani, o a fasi dell’esistenza per le quali il futuro è una grande risorsa, il tempo che verrà. “In realtà i vecchi hanno altrettanto bisogno di desiderare di quanto ne avevano nel passato, perché i desideri danno uno scopo alla vita.” pp. 121/3/4

p. 128 “Il desiderio è la testimonianza del tuo esser-ci e del tuo voler esser-ci, e questo è uno dei segreti della vita umana.”

pp. 197 / 195 Inoltre “I desideri sono un elemento fondamentale, una guida per trovare strategie atte a dare una risposta e ottenere benessere.” Si ricorda che Andreoli si è occupato e si occupa della ‘disciplina del benessere’ che si riferisce a due parole chiave ‘essere’ e ‘bene’. Il bene d’esistere.