

Leland è un giovane giornalista del New York Times. Si mette in testa di fare un esperimento. Di seguire e intervistare per un anno superanziani, ultra 85enni, per scoprire come si può essere felici a quella età avanzata. Egli pensa che si tratterà di un viaggio attraverso la solitudine e il deterioramento fisico e mentale, invece la sua inchiesta prende un'altra piega. E' vero che queste persone hanno perso molto: vista, udito, mobilità, memoria, hanno alle spalle molti lutti, ma "non hanno perso tutto", quanto a capacità di gustare la vita nelle sue molteplici possibilità. Anzi Leland trova in loro un'inattesa leggerezza e appagamento. Gli anziani possono scegliere, e lo fanno, di essere felici mettendo in pratica diversi modi per affrontare la loro vita. Possono vivere con le perdite e le malattie, senza che queste li definiscano. "Forse se si smettesse di vivere la terza età come un problema e la si vedesse come una risorsa" questa fase potrebbe essere meno pesante. "Quando sei vecchio, devi cercare di essere felice. Altrimenti diventi ancora più vecchio. Anche la salute fisica, per quanto devastante possa rivelarsi, è solo una parte del tutto."

Spesso gli studiosi notano che "quando un anziano vive un episodio negativo, non vi indugia a lungo come fa chi è più giovane... E' un enigma, com'è possibile che un individuo con corpo e mente in declino, con gli anni migliori ormai alle spalle, abbia un atteggiamento più solare di chi ha tutta la vita davanti a sé? Non si rende conto che il tempo è agli sgoccioli? Oppure: cosa sa costui che noi altri ignoriamo?"

p.36 Leland ha incontrato sei persone, che definisce maestri e ne ha studiato quali meccanismi hanno messo in atto per affrontare le singole giornate, quali strategie. Tutti sembrano arrivare alla stessa idea: "dedica il tempo e le energie che ti restano a cose che ancora puoi fare e che ti danno soddisfazione, non a rimpiangere ciò che una volta eri in grado di fare e ora non più." Se hai il trenta per cento delle tue capacità di un tempo, allora impiegale per fare ciò che ami, mentre forse sono spesso i giovani a pensare che se non si riesce a fare tutto non vale la pena di vivere. Aggiunge l'autore che dovremmo essere disposti ad imparare da loro, per non perderci lezioni importanti su cosa significa essere umani. "Essere vecchi è l'ultima cosa che faremo, e potrebbe insegnarci a vivere meglio già da ora."

All'inizio dei suoi contatti con gli anziani che intendeva seguire, trovò dei vecchi che erano logorati. Ping restava sveglio di notte per i dolori alle spalle e alle ginocchia, John si sentiva solo e aveva paura di uscire di casa e riusciva appena ad alzare le braccia per pettinarsi. Ruth aveva perso casa e gli amici e non se la sentiva di stare fuori all'aria aperta. Helen non amava stare nella casa di riposo, Jonas non riusciva più a inserire una presa nella spina... ciascuno di loro assisteva impotente al deteriorarsi dei muscoli, la pelle del collo e delle braccia non era più tonica. Quasi tutti avevano il deambulatore o il bastone da passeggio.

Un giorno con Fred si misero a parlare di cosa fosse la felicità. Per Leland era avere uno scopo, un valore. "E definii così la felicità nell'ottica della mia generazione, l'ottica di uno che stava ancora cercando il proprio posto nel mondo, e pensava al futuro." Fred invece ragionava secondo la prospettiva della vecchiaia, la felicità era la soddisfazione per ciò che è disponibile qui e ora, non in un ipotetico domani e gli disse: "Ma non puoi sapere cosa accadrà, quando quel momento arriva. Ora come ora, sei felice? Come me. Io ho problemi di salute, ma ce li ho da tanto tempo, quindi è secondario. A volte decido che domani uscirò, poi piove tutto il giorno, allora accendo la tv. Mangio un po' di gelato, cosa che non dovrei fare..." "La felicità per Fred, non richiedeva sforzi o impegni, era una forma di pace. Lui non doveva fare altro che mettersi comodo e lasciare che arrivasse. La vita gli dava ciò di cui aveva bisogno, se era abbastanza saggio da saperlo ricevere." pp. 38/44

Inoltre tutti tendevano a sminuire le difficoltà del passato, malgrado avessero problemi anche nel presente. Una psicologa aveva fatto un esperimento con persone anziane e giovani. Di fronte ad immagini che venivano loro mostrate, sia positive che negative, gli anziani ricordavano maggiormente quelle positive, i giovani in eguale misura. Una sorta di memoria selettiva che probabilmente aiuta a superare le difficoltà. Leland ne deduce allora che la perdita della memoria nell'avanzare degli anni, può essere anche un bisogno, una compensazione adattativa. In più pare che non ci siano più le preoccupazioni per il futuro che di solito prendono le persone più giovani, e che di solito rappresentano un peso, una costrizione.

L'autore riporta altri studi. Per es. quello di un sociologo, Tornstam, che aveva chiesto a persone tra i 74 e 104 anni come intendevano la loro vecchiaia. Il risultato fu che la vecchiaia non è un momento di declino, ma "un apice, raggiunto il quale si trascendono le preoccupazioni materiali e ci si concentra su ciò che conta davvero. Cambiano i valori." Meno interesse per le conoscenze superficiali. Provare gioia dal proprio mondo interiore. Accettazione dei misteri irrisolvibili della vita." Mentre nel passato il valore era dato da una crescita come avanzamento di carriera, acquisizione di nuovi talenti, ora rivedevano vecchie conversazioni, chiedevano perdono a persone ormai defunte alle quali avevano fatto un torto. Erano grati per vecchie gioie.

La stessa Hannah Arendt (filosofa e storica tedesca) aveva ritenuto che saper accettare emozioni contrastanti e contenere le sensazioni negative, rappresentasse una forma di saggezza che cresce con l'invecchiamento. Aveva individuato "una scala tridimensionale, nella quale la saggezza veniva declinata su tre assi; cognitiva (la capacità di comprendere la vita), riflessiva (la capacità di guardare la vita da prospettive differenti) e affettiva (la cosiddetta intelligenza emotiva):" Tutte e tre le varianti possono rafforzarsi a vicenda. Notò che chi viveva in una casa di riposo, una situazione più sfavorevole rispetto ad altri che vivono in famiglia, se avevano acquisito questi livelli di saggezza, erano in grado di trovarsi meglio, come chi viveva ancora indipendente. (p.60 e precedenti)

Jonas, uno degli intervistati da Leland, gli disse "So bene cosa si può cambiare, cosa è destinato a rimanere come è e cosa è possibile cambiare solo in parte. Alcuni miei amici sono convinti di poter cambiare tutto come se niente fosse... Io scelgo l'arte e la bellezza... contro le brutture e gli orrori che al giorno d'oggi ci circondano... Guardare un fiore, ascoltare musica, sono cose che hanno effetti positivi. " "Nel mio piccolo porto avanti l'opera dei tanti poeti, scienziati, menestrelli, cantanti dei tempi andati disposti a fare di tutto affinché l'umanità potesse progredire." p.61

Il libro è molto ricco e composito e approfondisce ampiamente le biografie delle sei persone seguite per un anno e intervistate ripetutamente. Di certo è stata un'esperienza di vita intensa questa di Leland, che ha scrutato le loro vite con affetto e serietà. Questi appunti rappresentano soltanto alcuni cenni dal libro, che ci si augura possano stimolare la lettura completa!

Lettura e appunti di Angela M.