

La Terza Età e invecchiamento attivo: problemi e prospettive

È vero, i progressi della medicina e soprattutto il miglioramento delle condizioni socio-economiche, nei paesi occidentali, hanno abbattuto le cause di morte precoce, contribuendo all'invecchiamento anche in buona salute della popolazione.

Ma la visione generale dell'invecchiamento sembra essere ancora legata ai canoni proposti dai contesti sanitari e assistenziali: curare, evitare peggioramenti di salute, assistere, consolare, accompagnare, sembrano essere le uniche azioni che è possibile associare al concetto di invecchiamento, come se l'ultima fase della vita debba essere caratterizzata esclusivamente da inesorabili avvenimenti negativi.

Ma è quanto mai certo che gli anziani oggi sono spesso sani e in qualche modo ancora belli, sono persone che ancora si innamorano, viaggiano, fanno cure estetiche e sport e che reclamano un **nuovo ruolo sociale in linea con le proprie possibilità fisiche e sociali**, in relazione alla comunità in cui vivono e alle relazioni che intraprendono. È quanto mai necessario avviare un processo di **decodifica dell'immagine tradizionale dell'anziano**, la cui figura è ancora legata a schemi obsoleti e contraddetti dalla realtà dei fatti. **Si tratta di abbandonare lo stereotipo dell'anziano non autosufficiente e inattivo, affetto da demenza o da disturbi cognitivi, in fase di decadimento psicofisico e di decadenza, in un'immagine reale di anziano attivo che prosegue il suo percorso di vita.**

Considerate le complessità e diversità delle persona in relazione ai diversi contesti, si può tranquillamente affermare che l'anziano di oggi è ben lontano dall'essere una persona "immobile", staticamente ancorato ai suoi schemi di vita e tradizioni, conservatrice e un po' demodé, ma è una persona che si adatta benissimo ai cambiamenti sociali se gliene si dà la opportunità.

Le varie fasi della vita, il loro modo di viverle, il corretto rapporto con l'idea della morte sono fattori che influenzano in maniera sensibile la qualità della vita e quindi è giusto che abbiano un posto rilevante nelle nostre riflessioni. Nel *De Senectute* Cicerone diceva che "nessuno è tanto vecchio da non sperare di vivere ancora un giorno né alcuno tanto giovane da essere sicuro di vivere ancora un giorno". In questa frase, che ricorda quella del bicchiere mezzo vuoto e mezzo pieno che ci consente di distinguere ottimisti da pessimisti, è racchiusa la propensione al timore di invecchiare e al panico che l'idea della morte può generare.

La paura d'invecchiare non sempre è collegata al concetto di morte; ci sono individui che non temono la morte, ma sono terrorizzati dall'idea di diventare vecchi. Sono cioè privi di una ricetta chiara che distrugga questa paura, assicurando loro che si può vivere "da giovani" l'età avanzata. Non a caso molti uomini attempati cercano di sconfiggere la paura degli anni che avanzano accompagnandosi a donne molto più giovani: la loro ricetta è la ragazzina sempre diversa con cui ogni sera escono a cena. Funziona finché una delle compagne non ha il coraggio di dire loro la verità!

In realtà per invecchiare bene e quindi non avere paura di invecchiare, una volta maturi, si devono fare sempre le stesse cose. Questo consiglio è la risposta implicita alla domanda: come si devono vivere le varie fasi della vita? È ovvio che nessuno riesce a seguire alla lettera il consiglio perché è insito nella natura umana cambiare, possibilmente in meglio. Il punto è che il consiglio va visto al negativo: quando non si fa più qualcosa che si è sempre fatto, senza che il nostro atteggiamento sia dovuto a un cambiamento positivo, o prima si era immaturi o si sta diventando vecchi. Il cambiamento è cioè la linea di demarcazione fra le varie fasi della vita: l'adolescenza, la maturità e la vecchiaia.

Ho trovato interessante l'articolo su "Internazionale" di Annamaria Testa del 6 maggio 2014 e lo riporto quasi in toto:

"Giuseppe Verdi ha ottant'anni quando manda in scena il *Falstaff*, la sua prima opera comica. Michelangelo Buonarroti lavora alla *Pietà Rondanini* quando ne ha quasi ottantanove. Ma il grande vecchio che preferisco – infatti lo ricordo ogni volta che posso – è Michel Eugène Chevreul, chimico francese, studioso del colore e scopritore della margarina, che a novant'anni decide di orientare altrove i propri interessi, fonda una disciplina del tutto nuova, la gerontologia, e pubblica il suo ultimo libro a centodue anni.

Primo punto da segnalare: la vecchiaia non è, e non è mai stata, poco fertile. Essere giovani è una preconditione per ottenere risultati importanti in alcune discipline che, come la matematica, gli scacchi o la fisica teorica, chiedono sforzi mentali intensivi e un approccio speculativo. Ma da vecchi si possono ottenere risultati brillanti nelle discipline che richiedono l'integrazione di competenze diverse e una dose di esperienza del mondo, e che hanno una componente empirica: dalla psicologia alla pittura, del cinema alla narrativa, alla filosofia.

Lo psicologo Marcello Cesa-Bianchi, in *La creatività scientifica*. Il processo che cambia il mondo racconta che, passati gli ottantacinque anni, un Claude Monet in pesanti difficoltà con la vista dipinge con l'anima, la memoria e l'intuizione producendo, ancora dopo l'infinita serie delle *Ninfee*, quadri sorprendenti come *La casa fra le rose*.

Anche Tiziano continua a dipingere quando è ultranovantenne. Il Vasari racconta l'evoluzione delle sue opere: "Le prime sono condotte con una finezza e una diligenza incredibili, e di essere vedute da presso e da lontano; le ultime condotte da colpi, tirate via di grosso e con macchie... e di lontano appaiono perfette". Tiziano ha un tale dominio della propria arte che può trascurare i dettagli e superare la tecnica.

Secondo punto: l'esperienza aiuta a reinventarsi e a raggiungere sintesi più audaci. Forse, a correre rischi più grandi, confrontandosi con se stessi, confidando nel proprio saper fare, sfidando i sensi indeboliti, andando oltre e, perché no, fregandosene.

Passiamo ai protagonisti del nostro tempo: il regista portoghese Manoel de Oliveira presenta il suo film *Gebo e l'ombra* a Venezia, a centoquattro anni. Uno dei più acuti e visionari interpreti della modernità e della postmodernità è il sociologo e filosofo Zygmunt Bauman: ha ottantotto anni. Uno dei polemisti più acuti, rigorosi e vigorosi è il linguista americano Noam Chomsky (ottantacinque): ad aprile era a Tokyo per una serie di conferenze. E Andrea Camilleri (ottantanove) continua a produrre best seller.

Commenta Cesa-Bianchi (che, per inciso, ora ha ottantotto anni e si interessa di psicogerontologia): "Da vecchi e longevi è sempre possibile imparare, fare nuove esperienze, conoscere qualcosa di sé che per tutta la vita era sfuggito, dare un senso diverso ai giorni che si vivono". E, altrove, ricorda che "la creatività costituisce il fattore più importante per contribuire a un invecchiamento positivo".

Terzo punto, interessante per gli juniores che per caso leggessero questo articolo: con il prolungarsi della vita media, la vera sfida non è tanto diventare vecchi (ormai riuscirci non è così difficile, specie da italiani, visto che per longevità siamo secondi solo alla Svizzera, insieme al Giappone) ma invecchiare restando vivaci di testa e produttivi. Per prepararsi una buona vecchiaia, creativa e fertile, bisogna cominciare da giovani. Ma come si fa?

Lo dice Oliver Sacks, altro grande ottantenne, in un testo davvero affascinante (questo è un esplicito invito ad andarlo a leggere). Il cervello "ha una misteriosa capacità di apprendere, adattarsi e svilupparsi". E può sviluppare anche in breve tempo strategie e capacità nuove. Bisogna usarlo, però, e continuare a farlo.

Ed eccoci a un quarto punto: le élite culturali trovano, nella propria formazione, strumenti migliori per invecchiare di più e meglio. Come scrive il *Sole 24 Ore* chi ha studiato di più vive di più. Ma

alla formazione degli anni giovanili va aggiunta la formazione permanente, quella che continua per l'intero arco della vita.

Sono notevoli, in questo senso, i risultati ottenuti da un amplissimo studio americano, il Longevity project: restare impegnati dopo i 65-70 anni e continuare a darsi obiettivi da raggiungere allunga la vita. E, ovviamente, la rende più interessante da vivere.

Invece, almeno in termini di longevità, serve a poco rilassarsi, essere ipersportivi, coltivare una fede. Serve parzialmente essere sposati (gli uomini ne traggono vantaggio, le donne no. E su questo dettaglio ci sarebbe da ragionare).

Aiuto! Tutto ciò significa che, nel momento in cui i vecchi restano attivi, ci sarà ancor meno spazio per i giovani? La risposta è sì, se restiamo intrappolati in una logica semplicistica di conflitto generazionale e se diamo una lettura gerontofobica a una tendenza peraltro difficile da invertire, a meno che non si vogliano ammazzare i vecchi già da giovani, per esempio con una guerra.

La risposta è no, se prima di tutto promuoviamo la meritocrazia, che prescinde dal dato anagrafico, e se combattiamo con forza le rendite di posizione. E la risposta è no se accettiamo la sfida creativa costituita dall'immaginare una società e un sistema produttivo che sappiano integrare l'energia dei giovani e l'esperienza dei vecchi.

Intanto, il primo mito da sfatare è quello che fa coincidere pensionamenti anticipati e incremento dell'occupazione giovanile: il mercato del lavoro non è un cinema in cui ogni spettatore che si alza libera una poltrona (questa si chiama *lump of labor fallacy*) e le cose sono meno automatiche e più complesse di così.”

Gli anziani ci sono sempre stati... Tuttavia, la situazione ha subito una profonda evoluzione quantitativa e qualitativa: una volta, i vecchi rappresentavano i sopravvissuti, abbastanza rari, di un'ecatombe che colpiva le popolazioni più giovani (mortalità perinatale, epidemie, guerre, malattie acute...) e inoltre vivevano in un mondo dove la vulnerabilità era un destino comune. Non è il caso di idealizzare quel tempo, in cui i bambini nascevano, molto spesso, quando i quattro nonni erano già morti e perciò quando la famiglia raramente poteva essere multigenerazionale.

La vecchiaia, le sue caratteristiche, le sue difficoltà e le sue potenzialità sono ancora ben poco conosciute. Il modello di spiegazione è quasi sempre la malattia: l'anziano è un adulto colpito da malattie, da polipatologie, come si dice oggi. Di conseguenza la medicina deve offrire i rimedi... che crea una spirale di medicalizzazione.

Invece è importante parlare della vecchiaia, informare e creare in qualche modo un discorso collettivo sulla vecchiaia, che non riguardi solo la malattia, ma sia anche una riflessione sulle evoluzioni e sugli elementi specifici della vita affettiva degli anziani, dei loro timori e delle loro speranze, delle caratteristiche che sono loro proprie.

L'individuo che invecchia corre effettivamente il grosso rischio d'identificarsi col suo corpo in maniera narcisistica, rifiutando la sua inevitabile alterazione, nel senso etimologico del termine. Ecco perché è importante passare attraverso la distinzione fra la persona - emergenza mai compiuta di un'articolazione bio-psico-sociale - e le differenti istanze che contribuiscono alla sua costituzione, come il corpo, la sua immagine (che poggia sull'lo Ideale) e il ruolo sociale (sostenuto dall'Ideale dell'io). L'invecchiamento comporta una modifica, a volte drammatica, dell'immagine di sé e dell'ideale di sé, provocando una vera crisi di identità.

C'è qualcosa di perfettamente sano nel rifiuto di essere identificati con il proprio corpo, con la propria immagine o con la propria posizione sociale. Nella nostra società, in cui predomina il punto di vista biologico e materialista, la parola «vecchio» è percepita solo in senso negativo.

È una delle ragioni per cui bisogna essere molto prudenti prima di organizzare iniziative destinate agli anziani, perché in questo modo confermiamo una condizione che può essere paralizzante. Questo non vuol dire neppure, secondo una moda opposta, ma in fondo anche essa riduttrice nel suo rifiuto, che si debba negare il problema dell'invecchiamento... parlare di «sempre giovani» e far credere che tutto è sempre possibile ad ogni età. Ci sono dei cicli di vita inevitabili, che provocano crisi personali, non sostanzialmente differenti dalle crisi precedenti.

Le crisi della senescenza si distinguono soprattutto per la loro intensità, tanto che si potrebbero paragonare alle crisi dell'adolescenza. «Le» crisi della senescenza, perché è chiaro che la vecchiaia non è uno stato uniforme, ma un processo continuo su cui si possono inserire diverse crisi: ambiente di vita, menopausa, partenza dei figli, pensionamento, malattia, vedovanza, dipendenza.