

L'anzianità

percorsi evolutivi

MILENA STEVANI

La tappa dell'anzianità è un punto di svolta importante nel ciclo di vita di ogni persona e può essere un momento di rilettura profonda delle proprie esperienze. È la fase del ciclo vitale in cui si riducono alcuni impegni e ruoli che la persona ha precedentemente svolto e in cui si deve attuare un progressivo adattamento ai cambiamenti che avvengono a livello fisico, psichico e relazionale.

In questo periodo i nodi irrisolti negli anni precedenti possono certamente riemergere, ma c'è anche la possibilità di realizzare un graduale processo di adattamento alla realtà con i suoi aspetti positivi e di limite. A livello psicologico e spirituale si può infatti concretizzare un processo più profondo di accettazione di sé e degli altri, della vita che si è vissuta e dei rapporti che ci sono stati.

La persona anziana nel contesto sociale del continuo mutamento

Nell'attuale periodo storico, e soprattutto nei contesti occidentali, alcuni fattori possono rendere più difficile l'adattamento ai rapidi mutamenti sociali che si sono verificati. Segnalo qualche aspetto che risulta più critico da gestire e che può essere fonte di fatica per chi si inoltra nella fase dell'anzianità.

A livello socioculturale c'è stato il passaggio da una società in cui si trasmetteva l'esperienza, la competenza acquisita nel corso della vita, a una società in cui la comunicazione è immediata e il tempo viene annullato. Ciò richiede una grande velocità negli interventi e quanto la persona ha acquisito con fatica sembra venire vanificato dalla rapidità e immediatezza degli scambi.

Le persone che hanno una certa età sono cresciute in una cultura del lavoro, che valorizza la responsabilità, la dedizione al compito affidato. Molte persone che hanno trovato nel lavoro svolto uno scopo significativo, vedono oggi che ciò che per loro era importante è sostituito da una cultura diversa, che pone l'accento su altri aspetti della vita, sul divertimento, sul consumismo, sul risultato immediato.

Nel passato la speranza per il futuro, portava a una attesa costruttiva e stimolante, che orientava la persona verso mete da conseguire. La speranza viene sostituita oggi dall'impazienza, dall'urgenza del tempo, che è sempre più ridotto e non sufficiente per ciò che si desidera fare. Il ritmo frenetico crea spesso nelle persone vissuti di frustrazione e di stress.

Un altro aspetto di notevole importanza è che, nel contesto odierno lo scambio relazionale tra persone è sostituito dallo scambio virtuale, per cui le parole hanno un peso sempre più ridotto in quanto sono sostituite dalle im-

magini e dalla tecnologia (fotografie, riprese, video).

Occorre inoltre considerare l'immagine dell'anziano diffusa nelle società occidentali e riflessa dalle persone che lo circondano, collegata ad un senso di isolamento, di dipendenza e di declino. Il contesto socio-culturale può pertanto incidere sul vissuto che la persona anziana sperimenta, può accentuare sensazioni d'incertezza e di vulnerabilità, può intensificare un senso di inutilità.¹

Aspetti soggettivi che possono rendere più critica l'esperienza dell'anzianità

Dal punto di vista soggettivo l'età anziana è, di solito, vissuta come l'età delle perdite, della diminuzione delle energie a livello fisico e psichico. In questa tappa si modifica l'immagine del proprio corpo: la salute può diventare precaria, si può ridurre la memoria e si percepisce gradualmente una minor efficienza a livello fisico e psichico. Può anche emergere una sensazione di maggiore lentezza, a livello cognitivo

¹ Cf Fonzi Ada, *Vecchi... anzi vecchissimi, o diversamente giovani?*, in *Psicologia sociale* 3 (2008)1, 9-20.

e motorio, e un senso progressivo di fatica. Si possono accentuare le paure per il proprio futuro e ciò può alimentare una certa ansietà e insicurezza.

I cambiamenti a livello fisico, relazionale e nel lavoro, possono far sorgere, nella persona anziana, una certa crisi di identità, connessa a un senso di inutilità e di solitudine, alla perdita di scambi e relazioni significative, al timore di poter essere di peso, alla percezione di aver bisogno di aiuto da parte degli altri. Possono anche emergere reazioni affettive più intense di ansia, di insicurezza che, se non sono capite da coloro che circondano la persona, potrebbero portare in seguito a comportamenti autoprotettivi di chiusura o di durezza.

Ogni persona anziana ha comunque un suo particolare vissuto e si trova a vivere situazioni molto diverse. Qualche religiosa/o può svolgere dei lavori più marginali, rispetto alle attività svolte precedentemente con grande responsabilità e dedizione, e ciò potrebbe attivare, in alcuni casi, vissuti di tristezza e rimpianto che vanno compresi e considerati come normali.

In altri contesti la persona anziana deve ancora portare il peso di responsabilità forti, ad esempio la direzione di una comunità, di una parrocchia, di un'attività apostolica. Il livello medio di età è molto elevato in alcuni Istituti religiosi, nelle diocesi, nelle comunità in cui si constata la presenza di molti religiose/i anziane e pochi giovani. Questo fenomeno crea situazioni particolari in cui alla persona viene chiesto un impegno che può essere faticoso e pesante per la sua età. Ciò può incidere sia in senso positivo, in quanto diventa uno stimolo a dare quanto si può dare, sia in senso negativo, quando la persona sente che le forze vengono meno e che ciò che le è richiesto è troppo gravoso e complesso.

Un'opportunità per riflettere sul proprio percorso di vita e accettarlo

Quando la persona è capace di un *processo di riflessione* più profonda sulle proprie esperienze e sulla caducità della vita, può sperimentare certamente conflitti e delusioni ma che diventano uno stimolo, un'opportunità per ritornare a sé. Quando si è infatti capa-

ci di assumersi la responsabilità dei propri limiti relazionali, dei propri bisogni, delle proprie ferite ci si riconcilia con le proprie esperienze e si riducono le forme di tensione interna o di rifiuto della realtà. Questo permette di imparare ad affidarsi nuovamente, nel concreto delle situazioni, al Dio fedele.

È molto importante il *modo in cui la persona affronta i cambiamenti*, la diminuzione delle abilità fisiche e psichiche, i cambi nell'attività lavorativa. Quando la persona nella tarda età sa accettare il senso del limite, cresce in saggezza e impara a concentrarsi sull'essenziale, diventa più capace di discernimento critico e sereno di fronte agli eventi.

Incide però notevolmente anche l'atteggiamento delle persone che sono accanto alla/al religiosa/o anziana/o. È infatti opportuno che la persona anziana possa continuare in qualche modo a dare il suo apporto attraverso qualche semplice attività che può svolgere, ciò evita il rischio di sentirsi inutile ed attiva interiormente. È perciò importante che chi le è vicino sia attento a non privarla di

ogni attività, ma le faccia sentire che sta dando il suo apporto specifico anche in questa particolare tappa della vita.

Di fronte ai cambiamenti che incalzano, in questo periodo del ciclo di vita, è fondamentale non opporsi alle limitazioni che si percepiscono, non negarle, ma riconoscerle con realismo e accettarle. *L'accettazione della fragilità* può portare allo sviluppo di una certa saggezza nei confronti della vita, cioè a un modo diverso di osservare, valutare e porsi di fronte alle proprie esperienze e ai problemi esistenziali. Il saper accogliere il proprio percorso di vita porta infatti ad una pacificazione interiore e si riverbera poi sugli altri.

Per Erik Erikson la saggezza si fonda su un senso di integrità personale, sull'accettazione della vita che si è vissuta e dei rapporti stabiliti con le persone che sono state significative. Porta a essere consapevoli che il proprio ciclo di vita è collocato nel corso della storia umana e che il proprio particolare stile di vita è solo uno tra i molti possibili.² È una forma di conoscenza che viene comunica-

² Cf Erikson Erik H., *Introspezione e responsabilità* [Insight and Responsibility, New York, Norton & Co.In.1964], Roma, Armando 1968, 115-136.

ta con frasi incisive, che si ritrova in modo condensato nei proverbi che vengono tramandati nei vari contesti culturali e che sintetizzano esperienze profonde di vita.

Prepararsi e vivere la tappa dell'anzianità

Chi diventa anziano ha quindi l'opportunità di diventare saggio, ma non è certamente un risultato scontato, perché dipende da come sono state integrate o rifiutate le diverse esperienze, dalla capacità di diventare consapevoli dei propri limiti e di accoglierli. È quindi importante prepararsi per tempo all'anzianità. Il saper riconoscere le deficienze e le limitazioni, che possono giungere, pone in un'attitudine fondamentale di realismo e di semplicità interiore, e il saperle accettare fa percorrere la strada che porta alla saggezza del cuore.

Alcune semplici strategie possono anche essere di aiuto per cercare di mantenere un equilibrio interno e relazionale. È bene conservare, ad esempio, una certa *curiosità* di fronte alla realtà, a ciò che accade, alle situazioni nuove. Il rimanere aperti nei confronti del mondo circostante permette di mantenersi in contatto con la realtà esterna e con le persone, ri-

duce le sensazioni di isolamento e di chiusura.

È opportuno cercare anche di evitare gli *automatismi*, conservare vivi i sentimenti, mantenersi vigili e attenti in ciò che si fa, prestare quindi attenzione ai gesti che si compiono, alle parole che si dicono, riflettere consapevolmente sulle proprie azioni, sul proprio comportamento.

È importante saper affrontare le tendenze alla chiusura, al ripiegamento su di sé e mantenere uno sguardo sereno sulla vita, sugli altri, cercando di comprenderli, di accoglierli nella loro diversità. Ciò favorisce l'apertura mentale e una sana tolleranza, permette di scoprire gli aspetti positivi delle persone e della vita.

È inoltre importante custodire vivo *l'impegno di perseguire gli scopi* legati alla scelta specifica di vita consacrata, una vita che è stata donata a Dio e agli altri. Occorre saper valutare le attività in cui ci si può ancora impegnare dando il proprio piccolo contributo e avere il coraggio di lasciare ciò che invece richiede sforzi eccessivi. Continuare quindi a dare ciò che si può dare e non cedere alla tentazione di un atteggiamento passivo o di ritiro.

Il mantenere le relazioni con altre sorelle/fratelli anziane/i e l'aiuto reciproco possono infine costituire risorse preziose, perché permettono di dare conforto e cura e di ricevere questi beni relazionali. Queste relazioni consentono infatti di sostenersi reciprocamente, di mantenere interessi e impegni comuni. È perciò positivo apprendere a *prendersi cura*, all'interno della comunità, di chi ha più difficoltà, per le limitazioni che possono essere sorte. Per fare questo occorre essere capaci di attenzione, di uno sguardo che si rende conto del bisogno dell'altro, dell'aiuto di cui necessita, della possibilità di ascoltare una pena, una gioia, del desiderio che l'altro ha di comunicare qualcosa.

Saper valorizzare il patrimonio dei ricordi

Una risorsa importante è quella di saper valorizzare *i ricordi*, di saper ricostruire il filo rosso di esperienze, di affetti, di azioni che hanno segnato un percorso di vita. Ad esempio, il saper richia-

mare alla memoria il ricordo delle esperienze familiari e dell'amore dei propri genitori, dà un senso di vicinanza psicologica, di sicurezza emotiva, fa sentire in relazione e in collegamento con queste persone significative. La rappresentazione dei legami con i propri genitori è molto importante, come risulta dalle ricerche, e offre un senso di sicurezza emotiva, che è necessario per poter sentirsi in relazione, collegati ad altre persone e mantenere un'immagine positiva di sé.³

I ricordi di eventi e persone con cui si è condiviso il proprio ciclo vitale aiutano a comprendere maggiormente il senso dell'esistenza, a collegare esperienze, a situare volti, parole, gesti che fanno parte della propria vita. Possono riattivare sentimenti ed emozioni positive, un senso di gratitudine, di benessere, di pace profonda. Una notevole risorsa è perciò connessa al saper recuperare il passato storico, che ha collegato tra loro generazioni diverse: a livello della propria realtà familiare, dell'Isti-

³ Cf Attili Grazia, *Felicemente non giovani: la funzione dei legami dell'attaccamento nella vecchiaia*, in *Psicologia sociale* 3(2008) 1, 21-26; Fonzi Ada, *Si può avere una vecchiaia migliore? Riflessione su alcune strategie di coping*, in *Ricerche di Psicologia* 31(2008),1-2, 23-34.

tuto a cui si appartiene, della Chiesa, delle persone che si sono incontrate.

Quando ci sono invece *ricordi che disturbano* occorre avere il coraggio di guardarli con realismo, cercare di ridurre il senso negativo che hanno assunto e pacificarsi con queste esperienze. Non è infatti positivo ritornare continuamente su ciò che riapre una ferita, o su ciò che riattiva rimorsi e amarezze. I rimpianti e i vissuti di delusione incidono anche a livello fisiologico, creano un sottofondo di tensione, di irritazione, di nervosismo che, a volte, si ripercuote sull'organismo. Il ritornare, con amarezza, sulle esperienze negative o sulle delusioni del passato crea solo dolore e pesantezza emotiva. Occorre pertanto saper accettare di aver fatto degli errori e affrontare i rimpianti inerenti a ciò che si sarebbe potuto fare meglio o realizzare in modo diverso. È anche di grande aiuto saper mantenere il senso dell'umorismo nell'accogliere i propri limiti e quelli degli

altri, i condizionamenti di alcune situazioni.

In questa ultima tappa della vita, in cui lo sguardo d'insieme abbraccia l'intera esistenza, anche il *rapporto con Dio* può assumere connotazioni diverse. La/il consacrata/o può percepire allora in maniera diversa la vicinanza di Dio, può riaffidarsi a Lui nella speranza confidente, rivedere con gratitudine il filo rosso di una Presenza costante in tanti momenti della propria vita. Anche l'impegno di preghiera perseverante che si allarga a tante situazioni di necessità, a chi vive momenti di fatica e ha più bisogno di sperimentare l'amore salvifico di Dio, mantiene vivo lo slancio apostolico e il saper prendersi cura degli altri.

Milena Stevani
Pontificia Facoltà di
Scienze dell'Educazione "Auxilium"
Via Cremolino, 141
00166 Roma