

INDICE-SOMMARIO DINAMICO  
1 - PERCHE' E COME SI INVECCHIA

1.3 - COME GESTIRE I "VISSUTI DI PERDITA" CHE SI MANIFESTANO INVECCHIANDO

FONTE	Dott. Romeo LUCIONI, medico psichiatra, e Loredana REDDAVIDE, psicoterapeuta (materiale tratto dal volume "Vecchiaia? Sì, grazie!")
DATA INSERIMENTO	2023.03.02
PROPONENTE	Pietro Paolo RICUPERATI
ABSTRACT	<i>"La lettura dei fenomeni di natura psicologica che accompagnano i processi di invecchiamento delle persone fatta attraverso l'articolo di <b>Romeo Lucioni</b> (medico psichiatra, scomparso nel marzo 2018) e di <b>Loredana Reddavid</b>e, (psico-terapeuta), dal titolo "Epistemologia della vecchiaia", già preso in considerazione, mi ha indotto a fare delle riflessioni sul tema delle "perdite funzionali" che si accompagnano ai processi d'invecchiamento. Anche in questo caso ne ho rielaborato i contenuti per condividere con i lettori alcune considerazioni a proposito delle possibili modalità di contrasto delle difficoltà psicologiche che spesso si registrano nella "terza età" suggerite dagli Autori.(ppr)</i>

Passando ad illustrare le **modalità attraverso le quali affrontare una gestione dei processi psichici che possano garantire un invecchiamento "sano"**, gli autori dell'articolo evidenziano la necessità di **integrare due grandi aree problematiche: l'accettazione e l'adattamento**. Esse richiedono l'inevitabile cambiamento nelle abitudini della vita quotidiana e nei rapporti sociali (in relazione ai congiunti e agli amici) e strutturano le dinamiche sottese ai ruoli, all'organizzazione familiare e alle dinamiche socio-lavorative. Come dinamiche mentali, influenzano anche il senso di benessere, la percezione della qualità della vita, l'autocoscienza, l'autostima e, in qualche maniera, influenzano e condizionano le strutture neuro-psichiche ed il processo stesso dell'invecchiamento. Occorre notare che il processo di accettazione è caratterizzato sia da aspetti positivi (che, collegati ai cambiamenti previsti col progredire dell'età, permettono di adeguarsi al nuovo livello di efficienza disponibile e quindi di trarre il massimo profitto che può anche valere un miglioramento di determinate "performances" quali lo sfruttamento delle capacità deduttive relazionate con l'esperienza), sia da aspetti negativi (riassumibili nella rassegnazione alla sensazione di perdita e dall'enfatizzazione del ruolo gregario del vecchio - sia nella vita familiare, sia nella propria "nicchia sociale" di appartenenza- e del calo prestazionale).

Dunque **la vecchiaia diventa, sotto il profilo dell'accettazione, una dimensione vitale, caratterizzata da un continuo "sviluppo adattivo"**, concetto che presuppone il mantenimento di capacità propulsive nell'ambito di un "equilibrio omeostatico dinamico-funzionale" che, evidentemente, diventa sempre più problematico da mantenere con il passare degli anni, con il passaggio dalla terza alla quarta età ed oltre. Ne consegue che "essere anziani" non significa per niente "essere malati", ma semplicemente trovarsi in una tappa della vita nella quale l'individuo deve adattarsi a situazioni fisiche e psichiche personali che continuano a modificarsi e che, di conseguenza, impongono continui

adattamenti fisici, psichici e relazionali, vissuti dell'ambito del proprio Sé e nella palestra del mondo circostante sia familiare che sociale.

Per meglio comprendere questi vissuti "critici" gli autori dell'articolo passano a considerare varie situazioni esistenziali che incidono fortemente sulla psiche del soggetto che si avvicina alla vecchiaia. Innanzitutto c'è il momento del ritiro dal lavoro. **Il momento del "pensionamento" è una tappa importantissima nella vita di una persona** e, simbolicamente, segna il passaggio alla vecchiaia o, meglio, alla terza età. Lasciare il lavoro ed entrare in quella che è stata chiamata "età libera" se da un lato permette appunto l'impiego del tempo (divenuto tutto "tempo libero") in attività appetibili, soddisfacenti e gratificanti, per altro lato spesso viene vissuto solo come "perdita di valore" sia nel piano produttivo ed economico, che in quello del ruolo che presuppone, in ultima analisi, una certa "inutilità sociale". Questa particolare perdita non deve essere vista solo come una forzata rinuncia alla produttività e quindi al beneficio economico, ma deve essere inserita come situazione complessa che presuppone anche diminuzione di rapporti sociali, delle opportunità per far conoscere il proprio punto di vista, di quel "quid" narcisistico che ci fa sentire come "insostituibili". Poi c'è il senso di perdita di un precedente stato di benessere. Questo sentimento è profondamente psicologico dal momento che deriva da una valutazione del proprio atteggiamento e dalla percezione della realtà della vita passata e dell'esperienza degli altri, e si rapporta con una definizione soggettiva della qualità della vita coerente con criteri personali e con la percezione del confronto tra la situazione attuale e quella a cui si aspira, rispecchiando caratteristiche intrinseche dell'individuo, il suo carattere e la sua personalità, messe in relazione con le circostanze esterne della vita; dunque è la risultante di un complesso risultato di fattori intimi ed esterni di maggior o minor pregnanza: è sempre l'autostima che gioca un ruolo predominante sul senso di benessere psicologico.

**Altro elemento significativo di cambiamento che si manifesta con il subentrare della vecchiaia è rappresentato da possibili innovazioni nei rapporti familiari.** La famiglia rappresenta il luogo privilegiato ed insostituibile nel quale si risolvono i bisogni primari dell'individuo. Con il pensionamento si ritorna idealmente a verificare la propria dimensione di valore e di potere, oltre che a soddisfare bisogni di protezione e di sicurezza, soprattutto quelli di affetto-appartenenza, presenti in tutto l'arco della vita, ma più forti nella vecchiaia quando si riducono le motivazioni al successo e all'auto-realizzazione. Nel rapporto di coppia si ripropongono i ruoli in quanto si ristabiliscono quell'equilibrio modificato dagli impegni lavorativi; la dimensione "affettiva" viene riproposta con richieste e recriminazioni che mettono a prova il bisogno di autonomia e di indipendenza. Nella famiglia, dunque, si evidenziano schemi relazionali basati sugli assi bisogno-aiuto e dipendenza-autonomia, che portano a reazioni contraddittorie di accettazione e di rifiuto, difficili da conciliare con un "ménage" regolare ed equilibrato. **Infine in coloro che invecchiano c'è la crescente consapevolezza della morte.** Seppure in ciascun uomo ci sia la consapevolezza dell'inesorabilità della morte, egli tende a negarla da un lato in maniera istintiva e, dall'altra, per motivi culturali, dal momento che la nostra società tende ormai a privilegiare tutto quanto sia giovane e "in forma", emarginando il vecchio o il sostituibile. Il cambiamento di ruolo, indotto dal pensionamento, presuppone la netta presa di coscienza dell'inesorabilità dello scorrere del tempo e della morte che si avvicina (anche se lentamente). La percezione, forse inconscia, di questa realtà ingloba la assunzione di essere sostituiti e spesso si instaura, per questo, una profonda opposizione nei confronti dei giovani, vissuti come usurpatori. E' questo il tema del desiderio inconscio dell'eterna giovinezza.

Dalla lettura dell'articolo che ho utilizzato per fornire un quadro significativo degli aspetti psicologici che accompagnano l'invecchiamento e la vecchiaia delle persone, si può giungere alla seguente conclusione: **seppure oggi la vecchiaia non debba essere considerata di per sé necessariamente una patologia (patologiche spesso si dimostrano le idee che circolano sulla vecchiaia!), è pur vero che l'avanzare dell'età predispone la persona anziana al rischio di risentire, in maniera più o meno importante, di sentimenti consci ed inconsci legati allo "status" di vecchio, che comprende inattività, solitudine, mancanza di stimoli, noia, frustrazioni, ipocondria e depressione.** Allo scopo di contrastare tale rischio, molti anziani reagiscono con meccanismi adattivi primitivi, negando e minimizzando, oltre che strutturando una "visione mitologica" della vecchiaia sfruttando il valore della saggezza nella figura del "vecchio saggio", iper-dimensionando il concetto del "tempo liberato" che usufruisce di una totale indipendenza dalle responsabilità, ripescando nella memoria figure di anziani emergenti per meriti artistici, intellettuali ed etici. Ma, se a livello individuale tale valorizzazione può considerarsi indubbiamente un valido meccanismo adattivo, capace di stimolare un'immagine positiva della vecchiaia, è tuttavia vero che tale rappresentazione ha un senso solo per l'anziano che sta bene. E, poiché la condizione anziana copre una enorme gamma di possibilità (tra lo "star bene" e lo "star male" si colloca un continuum complesso che si sviluppa ad ampio raggio in mille sfumature e particolarità che debbono essere riconosciute, legittimate e gestite) **occorre intervenire socialmente, sviluppando una chiara visione sui fenomeni dell'invecchiamento e della vecchiaia.** Dunque, tra i grandi miti e le false credenze, il miglior tentativo di intervento al riguardo è quello di definire chi sono gli anziani, qual'è il loro ruolo, qual'è il loro stato di salute, e di considerare la loro figura con rispetto, generosità, sensibilità, serietà e lungimiranza. **In Gran Bretagna il problema della solitudine nella quale si trovano a vivere tanti anziani** - sono nove milioni le persone che in quel Paese vivono "isolate" e di esse ben due milioni e mezzo soffrono di "solitudine cronica, secondo un rapporto presentato di recente al Parlamento inglese - **ha fatto parlare addirittura dell'esistenza di una vera e propria epidemia "paragonabile, in termini di gravità sociale, all'obesità e alla demenza senile", nei confronti della quale era dunque necessario intervenire con decisione.** Nel 2018 è stato creato un "Minister of Loneliness" (ministro della solitudine) con il compito di trovare soluzioni al fenomeno. Questo dicastero, il primo del suo genere al mondo, è stato affidato ad una donna, Miriam Davies, già Sottosegretario per lo Sport e la Società civile. Dopo quasi un anno di studi e ricerche l'inedito ministero ha preparato una sorta di **"decalogo contro la solitudine"** il quale - oltre a riportare una serie di indicazioni e consigli pratici per affrontare il problema da parte degli soggetti interessati, (quali: riprendere un vecchio hobby, darsi al giardinaggio, iscriversi ad una palestra o ad altre strutture che praticano attività motorie di gruppo, partecipare ad un club di lettori o ad un cineforum, ecc.) - ha stabilito tre priorità per il 2019: 1) aprire negli ambulatori di quartiere dei consultori specializzati in tema di solitudine; 2) offrire a chi si sente solo la possibilità di avere visite a domicilio da parte di personale adeguatamente preparato (psicologi); 3) organizzare seminari aventi per oggetto la solitudine e le modalità per farvi fronte, mettendo a disposizione degli interessati materiali informativi sul tema. Il Governo inglese ha anche stanziato un apposito fondo di 20 milioni di sterline per dare concretezza alle attività sopra descritte. Si tratta di una cifra giudicata da molti inadeguata ad affrontare l'entità del problema, tuttavia costituisce un primo segnale di attenzione della classe politica del Regno Unito nei confronti dello stesso. Come tale dovrebbe dare lo spunto per iniziative analoghe anche nel nostro Paese!