

**Giovanni Ariano.**

Presidente Società Italiana di Psicoterapia Integrata – Direttore Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Integrata

**Siamo vecchi non spazzatura.**

*Le risorse per una serena terza età aperta al futuro. Il contributo dello psicoterapeuta*



*In questo articolo si introduce il concetto di psicologia evolutiva come scienza che affronta lo specifico delle diverse tappe della vita (infanzia/adolescenza/vita adulta/vecchiaia). Si nota che la psicologia e la psicoterapia privilegiano l'infanzia ed adolescenza ed ignorano la vecchiaia. Si presentano suggestioni importanti per la psicoterapia della terza età, tema ineludibile nel mondo moderno. Dobbiamo ricordarci che la scienza ha aggiunto anni alla nostra vita e che dobbiamo prendere coscienza che dobbiamo aggiungere "vita" ai nostri anni.*

%%%%

*Posso essere aperto  
a ciò che viene a me dall'avvenire  
soltanto se so lasciar essere il passato,  
e non posso lasciar essere il passato  
se non là dove sono aperto all'avvenire.  
Se ciò non è possibile,  
non è possibile neppure soggiornare nel presente.  
W. Blankenburg*

## 1. Premesse

Da qualche tempo mi è diventato piacevole insegnare agli allievi e dialogare con i colleghi; è diventato facile per me relazionare a convegni su argomenti che riguardano il mio campo di ricerca. Mi crea ansia invece fare interventi su temi che esulano dalla mia competenza. Lo scrivere, sia su argomenti dei quali mi sento esperto, e ancor di più su quelli di cui non ho esperienza, resta sempre per me una fatica, che cerco di evitare in tutti i modi. Mi auguro, che questa mia condizione emotiva legata allo scrivere, più che nuocere al lettore, stimoli me ad essere più chiaro in ciò che vado affermando.

Quando scrivo su temi che esulano dal mio lavoro<sup>1</sup>, l'ansia di sentirmi un bambino disperso nell'universo, si palesa in tutta la sua intensità sia a livello di comportamento consapevole che inconsapevole. Per placarla ho imparato a considerare ciò che affermo semplici riflessioni; mi auguro che siano di aiuto al lettore in modo che possa vivere con più serenità il progetto della sua vita.

Nella visione epistemologica costruttivista, non si postula più l'esistenza di un mondo al di là del soggetto. Una tale convinzione genera in alcuni un nichilismo esasperato per cui ogni realtà e valore, perdono consistenza; nichilismo che credo lontano dallo spirito degli organizzatori di questo convegno dal titolo: "Il benessere della terza età".

In altri la stessa epistemologia costruttivista fa emergere una giusta umiltà, che li stimola a ricercare la verità in un dialogo incessante; un tale atteggiamento valorizza la molteplicità delle visioni del mondo e con esse i singoli uomini che le chiamano all'esistenza. Il mio contributo si inserisce in questa visione "positiva" e ha lo scopo di presentare la vecchiaia<sup>2</sup> come un'opportunità per ogni uomo che ha la fortuna di viverla.

---

<sup>1</sup> Mi interessa della sofferenza mentale e di come, attraverso la psicoterapia **essa** possa trasformarsi in dolore per la crescita. La sofferenza mentale è oggetto del mio lavoro clinico (= psicoterapeuta per pazienti gravi), di quello didattico (= direttore di una scuola di specializzazione in psicoterapia e docente e supervisore in essa) e di quello di ricerca (= varie pubblicazioni sulla psicodiagnosi e psicoterapia).

<sup>2</sup> Nel mondo contemporaneo è di moda sostituire parole e frasi emotivamente significative con altre che sembrano neutre. Il malato di cancro diventa "malato terminale"; la vecchiaia diventa "terza età", e l'invecchiare diventa "andare in là con gli anni". Questa epurazione mi sembra molto deleteria. La parola cancro ci mette a contatto con l'angoscia, ma ci stimola a reagire e a condividere la disperazione che essa ingenera; l'espressione "malato terminale", ci invita a considerare la vita come un treno che arriva al suo termine, senza angoscia, come ogni oggetto inanimato. Lo stesso si dica delle parole "vecchio", "anziano", "invecchiare"; esse sono pregne di emozioni che costringono ad entrare in relazione. Le espressioni "terza età", "andare in là con gli anni", togliendo il senso della fine ci anestetizzano e ci rendono incapaci di relazioni vive ed intense. In questo contributo deliberatamente userò termini emotivamente coinvolgenti, anche se comunemente si cerca di evitarli.

## 2. La vecchiaia.

Con i miei sessantadue anni mi sento sulla soglia della vecchiaia; eppure il mio modo di parlare, vestire, ed agire mi rivela che mi sento ancora un adolescente proteso verso il futuro. Nonostante ciò alcuni pensieri propri di questa tappa del ciclo vitale affiorano alla mia coscienza. Ne cito alcuni che mi aiutano a definire cosa intendo per “vecchiaia”.

Da qualche anno la domanda comune “quanti anni ho” si trasforma in me spontaneamente e silenziosamente in “quanti anni mi mancano”. Questo gioco linguistico rivela come la dimensione tempo si sia trasformata dentro di me. Il tempo di cui parlo è quello soggettivo, ossia il tempo vissuto. Esso è una struttura in cui le dimensioni del presente, passato e futuro ne costituiscono l'essenza. “Il presente ha come specifico il percepire, il costituire tutto ciò che esiste, e porta con sé la possibilità di prendere decisioni; mentre il passato è già avvenuto e non può essere oggetto di decisioni, e il futuro, dipendente dal presente, ha per sua caratteristica il possibile. Se nel presente ci lamentiamo su quello che avremmo dovuto fare nel passato, utilizziamo il presente con la formula del passato, in modo da anestetizzare l'angoscia del decidere collegata con la struttura temporale del presente; se nel presente trattiamo il futuro con l'angoscia del già avvenuto, ci liberiamo ancora una volta dalla responsabilità del decidere” (Ariano, 2005, 334). Il gioco linguistico rivela la serenità dell'uomo adulto nel rendersi conto di avere abbastanza tempo per ciò che vuole realizzare; rivela l'ansia dell'uomo vecchio, che cerca di valorizzare il presente in base alla consapevolezza di un futuro che si riduce sempre di più. La vecchiaia in questo modo diventa “la cifra e il senso” che ognuno ha dato alla sua esistenza.

Spesso mi sono ritrovato a ripetere ad alta voce l'espressione “quanti anni mi mancano” alla presenza degli allievi che sono degli adulti professionisti. Tutti hanno reagito nel ripropormi il vissuto del tempo, degli adulti, in cui il passato ed il futuro hanno la stessa durata; è evidente che essere empatici col “tempo vissuto” dell'anziano, spaventa l'uomo adulto.

Tutte le tappe del ciclo vitale hanno specifiche disfunzioni di vivere il tempo. Per quanto riguarda la vecchiaia credo che sia comune un soggiornare nella dimensione “retentio”<sup>3</sup> ricordando i bei tempi trascorsi; in questo modo si anestetizza l'angoscia delle decisioni del presente che ci interpellano a trovare un senso alla nostra vita. Un altro limite è la paura di soggiornare nella dimensione della “protentio”; ciò rivela la paura di affrontare il senso della morte ed il vuoto di chi sfugge da un tale problema.

---

<sup>3</sup> Il tempo porta con sé tre funzioni che bisogna sempre integrare: la “retentio” ossia la capacità di ricordare che è lo specifico della dimensione del passato, la “presentatio” ossia la capacità di costruire visioni del mondo e di decidere, della dimensione presente, e la “protentio” ossia la capacità di avere progetti che è lo specifico della dimensione del futuro.

Nello scorrere della mia vita, mi ritrovo sempre più spesso a chiedere ad un possibile “Tu” di mantenermi in vita finché sono capace di intendere e volere. Una siffatta preghiera rivela l’angoscia di chi assiste al lento ridursi delle sue capacità fino a diventare un essere privo di soggettività ed intersoggettività<sup>4</sup>. Questo tipo di vissuto interpella sul significato che ha la vita umana per ciascuno di noi e sul come portarla a termine. E’ una decisione grave. Nella misura in cui la decisione riguarda “gli altri” può scatenare guerre tra sistemi di idee; nella misura in cui riguarda noi stessi ci spaventa e ci fa diventare più tolleranti.

Queste riflessioni mi portano a definire la *vecchiaia come la tappa del ciclo vitale che è chiamata a riaffermare il senso dato alla propria vita in coerenza con la visione del mondo costruita*. In questo arduo compito l’uomo non può essere lasciato solo.

### **3. Un orizzonte che svela problemi**

Tutti abbiamo bisogno di un “luogo” dove sentirci a casa”. Per un tale “luogo” siamo disposti ad accettare come “verità indiscusse” credenze molto strane. Per esempio: un bambino può trovare normali certe contaminazioni erotiche da parte di un adulto; un fidanzato può essere tollerante all’inverosimile sulle giustificazioni date della fidanzata se scoperta in relazioni ambigue. Tutti noi troviamo molta difficoltà a prendere distanza dalle credenze di senso comune della cultura in cui siamo nati. Voglio citare tre credenze, che impediscono all’individuo ed alla società di affrontare la gestione della vecchiaia in modo efficiente.

#### **3.1. La teoria psico-socio-biologica (= teoria dei tre fattori)**

Se chiedessi al lettore quali sono le funzioni del Ministero della Sanità, la maggior parte riferirebbe che deve occuparsi della salute dei cittadini. Se proseguissi nel chiedere cosa intenda per salute, mi sentirei portare molti esempi circa la cura dei corpi. La maggior parte dimentica che la salute è il risultato della convergenza di fattori psicologici, sociali e biologici. Si crede che se l’organismo biologico è sano, il resto venga da sé. Il detto popolare

---

<sup>4</sup> Le due riflessioni fatte in questo paragrafo richiamano la distinzione che nella ricerca sociologica è fatta circa la vecchiaia. Si descrive una prima fascia di anziani che va dai 65 ai 70/75 anni ed una seconda che va dai 70/75 anni in su. Alla prima fascia può essere applicata la prima riflessione in cui il vecchio è chiamato a realizzarsi in base la visione dell’uomo che ha guidato la sua vita. Alla seconda fascia si applica la seconda riflessione, in cui il vecchio perde lentamente le proprie capacità di intendere; tale fascia interpella la società sulla sua definizione di uomo vecchio e sul conseguente modo di trattarlo.

“basta la salute” conferma questa credenza. Il modo in cui lo stato utilizza le sue risorse per la terza età conferma una simile credenza: 75% per la cura biologica, 20 % per i servizi sociali e forse il 2/3 % per il servizio alla “persona psicologica”. Se facciamo un confronto con il modo in cui lo stato spende da un lato per l’infanzia e l’adolescenza e dall’altro per la terza età si evidenzia in modo inequivocabile come *un vecchio* venga considerato un “semplice corpo” che bisogna mantenere il più efficiente possibile<sup>5</sup>.

La vecchiaia come l’infanzia è un ciclo vitale che richiede sostegno psicologico, sociale e biologico. Non si può ridurla ad un organismo biologico in rovina, “sopportato” dalla società<sup>6</sup>. Se si studia la vecchiaia dall’angolazione della teoria dei tre fattori ci si rende conto che il 50 % della spesa sanitaria risulta inutile e più che creare salute crea sofferenza. Lo stato è disposto a spendere per gli accertamenti clinici e per la cura farmacologica; e quando è costretto, spende anche per la riabilitazione fisica. La riabilitazione psicologica e una creativa socializzazione, invece, sono considerate un lusso inutile. Leggendo il tutto secondo la teoria dei tre fattori, probabilmente scopriremmo che se lo stato distribuisse la sua spesa in modo più equo in relazione ai tre fattori, si vivrebbe una vecchiaia serena e diminuirebbe molta sofferenza psicologica ed umana per la quale ,oggi, non abbiamo gli occhi per vederla e il cuore per dividerla<sup>7</sup>.

### 3.2. La psicologia e la terza età

Se il profano desse uno sguardo ai test di psicologia evolutiva, resterebbe meravigliato: lo studio del ciclo vitale dell’uomo si arresta alla prima

---

<sup>5</sup> Ipotizziamo che per l’infanzia la percentuale della spesa sia equamente divisa tra il fattore psicologico (= scuola, servizi di psicologia), il fattore sociale (= accudimento, socializzazione, divertimento) e quello biologico.

<sup>6</sup> Secondo gli ultimi dati Istat i vecchi sono oggi il 20,5 % della popolazione e nel 2050 saranno almeno il doppio. Nel 2006 la spesa pensionistica è stata del 15,16 del prodotto interno lordo, mentre la spesa sanitaria è incontrollabile e si parla di “bomba ad orologeria”. Un tale vissuto mentre spaventa l’adulto, getta il vecchio in un senso di angoscia che lo fa sentire un peso inutile. Questo andazzo bisogna accettarlo con passiva rassegnazione o può essere messo in crisi?

<sup>7</sup> Cito due problemi della vecchiaia per spiegarmi. Il primo riguarda lo sperperare risorse umane per un preconcetto della società circa il lavoro dei vecchi; il secondo riguarda lo sperpero del denaro pubblico per la miopia degli operatori dei servizi sociali.

Molti vecchi sono ancora in forza e sarebbero contenti di continuare a lavorare. Si sentono costretti dalla società ad un pensionamento forzato. Alcuni nel riciclarsi per arrotondare lo stipendio, vedono svilito il loro lavoro; altri si sentono umiliati allorché devono occupare la loro giornata nel volontariato.

Un grosso problema della vecchiaia è l’arteriosclerosi. Lo stato spende una somma enorme nelle cure farmacologiche. In realtà se ci si preoccupasse di mantenere il vecchio inserito nel contesto degli stimoli sociali e lo si stimolasse nella sua capacità di riflessione e decisione si otterrebbero risultati molto più efficaci e meno dispendiosi rispetto alla sola cura farmacologica.

giovinezza<sup>8</sup>! Sembra che la psicologia dell'uomo adulto e la rispettiva visione antropologica interessi poco. Ancora di meno interessa la psicologia della terza età.

Questo vuoto sottende e prospetta come "scientifica," una psicologia del senso comune in cui l'infanzia viene descritta come il ciclo della gioia e della creatività, l'adolescenza come il periodo caotico ed oppositivo, la giovinezza come il periodo che permette di godersi la vita in modo spensierato. Così, ognuno presenta la propria visione della vita adulta come scientifica, senza la consapevolezza della molteplicità delle teorie. Della vecchiaia, se ne parla sempre di meno; si è passati da una visione della "*vecchiaia come saggezza*" alla "*vecchiaia come peso inutile ed ingombrante*". Qualcuno che si vanta di guardare al futuro in modo avanzato, "*scientifico*", ipotizza che bisognerà diventare capaci di eliminarla, perché condizione di sofferenza inutile ed insignificante.

Compito della ricerca psicologica è includere nello studio della psicologia evolutiva sia la vita adulta che la vecchiaia; perché solo considerando lo specifico di ogni ciclo della vita ed integrandolo con gli altri, l'uomo potrà realizzare più compiutamente le sue potenzialità. La vecchiaia come ogni ciclo della vita ha la sua specificità. Se ci spostiamo ad un livello logico superiore, e prendiamo in considerazione il livello della soggettività ed della intersoggettività, per l'uomo diventa indispensabile cercare un senso alla propria vita. In questa dimensione le problematiche e le opportunità della vecchiaia acquistano un significato profondo e permettono di considerare l'uomo in una luce più profonda, da cui la cultura contemporanea sembra allontanarsi.

### ***3.3. La psicoterapia della terza età***

Sono abituato a far precedere ogni mia visita diagnostica da una telefonata da parte del paziente; con essa intendo verificare se chi telefona abbia un problema di interesse della mia professione. L'età è una delle prime informazioni che prendo. Il motivo va ricercato nel mio pregiudizio, ormai in fase di superamento, che la psicoterapia non sia adatta alla vecchiaia. Sono state le telefonate di alcuni vecchi più arditi a mettermi in crisi e a stimolarmi a considerare la psicoterapia da una angolatura più integrata. Alcuni esempi mi aiutano a spiegarmi.

Ines, una suora anziana di cultura universitaria dopo un'embolia cerebrale presenta lievi deficit nel rendimento intellettuale. Mi chiede una valutazione neuropsicologica ed un possibile programma psicoriabilitativo<sup>9</sup>. La richiesta

---

<sup>8</sup> E' diventato di senso comune, anche in ambito universitario, che la psicologia evolutiva studi l'infanzia e l'adolescenza. Solo negli ultimi anni si sta prendendo coscienza del limite di un tale assunto.

<sup>9</sup> Per il poco che conosco in simili situazioni ci si preoccupa della riabilitazione fisica (= deambulazione, manipolazione, ecc.) e di quella linguistica (logopedia). La riabilitazione

mi sorprende e mi rallegra. Mi rendo conto che ad una simile domanda uno psicoterapeuta ad indirizzo comportamentale può rispondere in modo più competente. Mi attivo in questa ricerca; con tristezza devo riconoscere che è stato difficile trovare in città un esperto all'altezza della richiesta di Ines.<sup>10</sup> La signora Filomena, di anni sessantacinque mi chiede una mano; dopo la morte del marito ha delle reazioni strane ed è molto spaventata. Sto in una fase in cui comincio a prendere in considerazione la psicoterapia per la terza età come sbocco professionale per gli allievi della scuola di specializzazione in psicoterapia. Accetto di seguirla per valutare, tra l'altro, anche la consistenza di questa idea. Con una seduta settimanale di psicoterapia credo di aver dato la possibilità alla signora Filomena di vivere una vecchiaia serena. Con tristezza ho dovuto scoprire che Filomena era prigioniera di un'idealizzazione del marito, diventata più acuta dopo la sua morte. Con delicatezza l'ho guidata a rivisitare i vissuti della sua vita ed a ridare un senso profondo, smarrito nella maturità, alla sua vita.

Il signor Antonio di circa settanta anni mi chiede una consulenza perché da quando è pensionato ha perso ogni voglia di vivere. Spesso pensa di porre fine alla sua vita. Si trattiene solo perché un atto di tal genere è contrario ai valori che lo hanno guidato nella sua vita. E' spaventato anche perché tali valori, negli ultimi tempi, stanno perdendo di importanza. So che Antonio ha bisogno di un aiuto psicologico; la sua età però mi fa essere titubante. Prendo in considerazione la sua richiesta e lo affido, con tristezza, ad un giovane psicoterapeuta. Immagino i pensieri che passano per la testa di Antonio: nonostante l'età deve affidarsi ad un giovane; sono anche consapevole che un professionista maturo ed affermato avrebbe trovato difficoltà ad accettarlo in psicoterapia. Tuttavia, la gioia di Antonio per la serenità riconquistata ha spazzato via la mia tristezza.

Gli anziani come Ines, Filomena ed Antonio mi hanno fatto capire che la psicoterapia più che essere una scienza che tende a eliminare i sintomi psicologici o a permettere la ricerca della mappa vera di ogni persona, è un tratto di strada che psicoterapeuta e paziente fanno insieme per poter affrontare i problemi della propria esistenza e del momento del ciclo vitale che si attraversa. E' proprio un peccato che i *vecchi* non abbiano potuto avvantaggiarsi del sostegno di questa scienza a causa di preconcetti esistenti nella nostra società.

#### **4. Antropologie, psicologie e terza età**

---

delle funzioni intellettive (= riabilitazione della memoria, della capacità di intuire concetti, di ragionare in modo deduttivo ed induttivo, di esercitarsi in risoluzioni di problemi in modo creativo) in ambito clinico non è presa in considerazione.

<sup>10</sup> E' un esempio di quanto affermavo precedentemente circa la poca considerazione dei fattori psicologici e sociali nella cura della terza età.

I sottoparagrafi 3.2 e 3.3 richiedono un'ulteriore precisazione: in un mondo costruttivista non esiste "la" psicologia e di conseguenza "la" psicoterapia al singolare; esistono "le" psicologie e "le" psicoterapie. La psicologia e la psicoterapia sono scienze che si occupano del comportamento dell'uomo per aiutarlo a realizzarsi e per sostenerlo nei momenti di difficoltà. Essendo molteplici le idee sull'uomo (= antropologie) ne segue che le psicologie e le psicoterapie sono diverse in base all'antropologia di riferimento.

Mi spiego facendo riferimento alle tre correnti fondamentali della psicoterapia. Per la psicoterapia comportamentale<sup>11</sup> l'uomo si riduce a semplici comportamenti appresi al di là di ogni sua unità, intenzionalità e storia. Questa corrente non prende in considerazione nessun "tempo" perciò i cicli della vita umana e, tra questi, quello della vecchiaia, non sono presi in considerazione. Il vecchio si riduce ad essere una macchina usurata in qualche suo pezzo, che va sostituito o riparato. La psicoterapia psicodinamica<sup>12</sup>, che fa riferimento ad una visione dell'uomo, pulsionale, focalizza l'infanzia e la vita adulta in cui si pensa che la pulsione sia più forte e modificabile. Per questa corrente il vecchio è un essere che non merita attenzione<sup>13</sup>.

La corrente umanistico-fenomenologico-esistenziale fa riferimento ad una antropologia in cui i vissuti soggettivi ed intersoggettivi, le visioni del mondo, il trovare un senso ed il tempo vissuto sono elementi essenziali. Per questa corrente la vecchiaia è degna di attenzione come tutte le altre fasi del ciclo vitale.

Le diverse visioni antropologiche a cui lo psicologo fa riferimento permettono l'utilizzo di alcune risorse e non di altre, di considerare la vecchiaia come peso inutile per l'umanità o come momento della vita degno di rispetto. Le riflessioni che seguiranno si rifanno al Modello Strutturale Integrato (Ariano 1997; 2000; 2002; 2005) che si inserisce nella corrente umanistico-fenomenologico-esistenziale della psicoterapia.

## **5. I problemi e le risorse della vecchiaia evidenziate con l'aiuto del modello strutturale integrato**

---

<sup>11</sup> Il comportamentismo è solo una espressione di tale corrente che oggi si esprime in modelli molto più complessi. L'insieme di questi modelli viene descritto come corrente "comportamentale-cognitivo-costruttivista".

<sup>12</sup> Anche di una tale corrente ci si ferma ad un solo aspetto, consapevoli che nel presente in essa convivono molteplici modelli (a. modello pulsionale, b. modello delle relazioni oggettuali; c. modello dell'io; d. modello interpersonale; e. modello intersoggettivo; e. modello misto).

<sup>13</sup> La corrente psicodinamica ha il pregio di aver inventato la psicologia evolutiva ma anche il limite di averla ridotta a psicologia della infanzia e dell'adolescenza. Lo stesso si dica dell'utilizzo della psicoterapia che ritiene adatta all'infanzia, all'adolescenza ed alla prima vita adulta e non alla vecchiaia.



Per chi scrive, i vissuti dell'uomo e le sue decisioni in ogni momento del ciclo vitale sono degni di considerazione. Ogni uomo deve essere aiutato a viverli in serenità e col sostegno della comunità. Nel modello strutturale integrato si fa riferimento a diversi costrutti, che aiutano a comprendere l'uomo e a dargli sostegno nell'affrontare il senso ed i problemi della vita. Qui mi riferisco ai linguaggi di esistenza (razionale, fantastico emotivo e corporeo) come intelligenze diverse in cui l'uomo può incarnare la sua esistenza rendendola più variopinta; alle posizioni esistenziali (Genitore, Adulto, Bambino) sia come momenti della vita sia come atteggiamenti presenti in ogni uomo. Faccio ricorso agli anelli della catena della vita (evidenza naturale, io simbolico spontaneo, io simbolico riflesso, io contingente e storico) che ci permettono di evidenziare l'esistere dell'uomo in relazione alla cultura di appartenenza, ai propri simili ed all'orientamento del cosmo in cui è inserito.

### ***5.1. I problemi e le opportunità della vecchiaia attraverso i linguaggi di esistenza***

Il mondo occidentale, nello sforzo di costruire del mentale, regole condivise ha sacrificato la molteplicità delle sue forme ed anche la specificità di queste. Avendo messo a fuoco solo l'intelligenza razionale ha evidenziato i limiti della vecchiaia segregandoli in un buio senza speranza. Il mio intento nei prossimi paragrafi è di evidenziare i pregi della vecchiaia o inserirne i limiti in una cornice di senso.

Nel modello strutturale integrato vengono descritte quattro forme del mentale, incarnate in quattro linguaggi fondamentali. Il linguaggio razionale permette agli uomini di condividere credenze e valori; dà un'identità sociale e con la sua grammatica permette il confronto tra gli umani. Le funzioni più studiate sono: la percezione, la capacità di creare concetti, la capacità di costruire modelli (= pensiero induttivo) e di saperli rendere funzionali alla vita (= pensiero deduttivo). Tra queste funzioni non va dimenticata la memoria che permette di immagazzinare le formule che si sono rivelate efficaci nello sviluppo della vita; né va sottovalutata la creatività che permette di inventare nuove formule per sostenere la vita che cresce.

Queste funzioni acquistano forme diverse in base al ciclo vitale. Siamo innamorati di ogni parola che il bambino inventa; restiamo ammirati per ogni invenzione dell'uomo adulto. In una società in forte evoluzione ci terrorizza la saggezza della razionalità del vecchio, troppo lenta per la velocità dell'uomo contemporaneo. Se riusciamo a rallentarci, costretti dalla vecchiaia, scopriamo e la grandezza della capacità mentale dell'uomo, e la sua fragilità che ci costringe a trovare significati più profondi.

Per chi considera l'essere umano una macchina da sfruttare, la rigidità percettiva del vecchio, la sua difficoltà ad inventare nuovi concetti, la ripetitività del ragionamento deduttivo, la fragilità del ragionare induttivo e

creativo, la memoria che si riduce sempre più nella dimensione temporale e spaziale, diventano limiti difficili da sopportare; diventa, inoltre, inutile contrastare. Della macchina uomo, una volta usurata, bisogna solo disfarsene mandandola al macero. Chi considera l'uomo una persona sacra, degna di rispetto scopre la gioia che si prova nel mantenere in esistenza il più possibile, l'integrità di tali capacità; a costui, conservare la funzionalità delle sue capacità, anche per un'ora sola, procura la stessa gioia che prova lo scopritore di nuove formule. Per il primo il vecchio è un uomo che bisogna rendere il più innocuo possibile; tenerlo segregato e imbottirlo di tranquillanti gli toglie l'imbarazzo del "sopprimerlo" come una macchina che si manda al macero. Per il secondo diventa compito ineludibile accompagnare il vecchio lungo il ciclo della vecchiaia e rendere significativo ogni momento della sua vecchiaia.

Al di là di ogni attribuzione di valore, anche guidato dal solo aspetto economico, l'uomo scoprirebbe che seguire la strada che mantiene integre le capacità mentali dell'uomo, comporta minori spese, e crea più felicità e qualità di vita.

Del linguaggio fantastico, il secondo dei quattro presi in considerazione nel modello strutturale integrato, tutti ne abbiamo fatto esperienza nella vita.

La nostra società pullula di musei, di teatri, di auditorium. In realtà non apprezziamo mai abbastanza la sua capacità di stimolare visioni soggettive e creative per l'uomo in qualsiasi momento del ciclo vitale. Consideriamo "perle" le produzioni fantastiche dei bambini e degli adolescenti; Esse diventano proprietà degli specialisti (musicisti, pittori, poeti, interpreti di sogni) nel mondo degli adulti. Nella vecchiaia esse sono trascurate. Eppure le produzioni fantastiche possono diventare uno strumento per vivere la vecchiaia in modo creativo, per condividere problematiche esistenziali che più facilmente potrebbero emergere utilizzando questo linguaggio. Questo è vero soprattutto nella prima fase della vecchiaia (65/75 anni). Ciò che accade invece è semplicemente lasciare il vecchio al ricordo dei bei tempi vissuti o a sogni poco realistici sul presente e sul futuro<sup>14</sup>. E' più difficile utilizzare questo linguaggio come strumento per elaborare il lutto delle separazioni per la paura di un senso che ci spaventa cercare.

Il linguaggio emotivo, il terzo dei quattro, potrebbe costituire il ponte che ci permette di accompagnare il vecchio nei problemi del suo ciclo vitale. L'ansia dell'adolescente, il caos del giovane così come la sofferenza mentale dell'adulto attirano molte energie professionali. Le emozioni del vecchio, se proprio non passano inosservate, urtano la sensibilità dell'uomo adulto. Mi piace attirare l'attenzione del lettore con degli esempi. La paura della solitudine nel vecchio è considerata scontata e perciò da non

---

<sup>14</sup> La chirurgia estetica è utilizzata sempre più dai vecchi. Molti vogliono nascondere i segni della vecchiaia con una immagine di giovane che non corrisponde alla realtà. Il 23 % della popolazione anziana ritiene causa della sua infelicità l'aspetto fisico e guardarsi allo specchio diventa sempre più doloroso.

condividere; accettare la paura di essere fragili e quindi bisognosi di aiuto è ignorata ed infastidisce. La paura di perdere la dimensione del tempo e di conseguenza essere bloccati in un passato senza connessione con il presente, o prigionieri dell'attimo presente, fa sorridere<sup>15</sup>. L'angoscia di una morte vicina è scotomizzata. La tristezza della separazione dal lavoro e dagli amici è sopportata; la tristezza della morte del coniuge e degli amici è negata. La gioia degli impacciati innamoramenti è ridicolizzata e dà fastidio; la gioia di trasformare il proprio lavoro in servizio di volontariato commuove e rattrista insieme. I rigidi tentativi che i vecchi mettono in azione per far rispettare le proprie visioni estenuano e rendono impotenti. La ricchezza delle emozioni di questo ciclo vitale rivela lo spessore dei problemi ad esso connesso. Evidenzia anche la superficialità con cui l'uomo, oggi, li considera. Fa risaltare, inoltre, con tutta la sua drammaticità la scarsità delle strutture che dovrebbero prendersene cura e la loro scadente qualità professionale.

Il quarto dei linguaggi di esistenza è il corpo. Negli ultimi anni sentiamo spesso parlare del linguaggio corporeo. Molti hanno la fortuna di saperlo leggere e parlare spontaneamente. E' complicato ancora oggi avere una grammatica ed una sintassi riflessa e condivisa del linguaggio corporeo. Anche qui cito l'imbarazzo degli adulti nel comunicare con il vecchio attraverso questo linguaggio. La lentezza dei suoi movimenti ci innervosisce; siamo portati a dare un sostegno eccessivo alla sua instabilità che diventa un momentaneo atto di pietà. Siamo portati a sorridere e quasi scandalizzarci rispetto alla sua eccitazione sessuale; siamo inclini a curare farmacologicamente ciò che potrebbe essere affrontato con l'attività ginnica. I quattro linguaggi del mentale in cui si incarna l'uomo ci hanno fatto vedere le potenzialità della vecchiaia; hanno messo in risalto anche come noi siamo portati a sottovalutarla. Presi dalla nostra sete di immortalità siamo portati a lasciare solo il vecchio che ci ricorda che la nostra vita ha la durata del filo d'erba. Le considerazioni fatte fin qui ci ricordano che la scienza ha aggiunto anni alla nostra vita, credo che sia il tempo di prendere coscienza che dobbiamo aggiungere "vita" ai nostri anni.

## ***5.2. Le posizioni esistenziali e le difficoltà relazionali con i vecchi***

---

<sup>15</sup> Ricordo con tristezza la meraviglia bonaria che ebbi in un gruppo di incontro per persone anziane. Mentre facevamo il riassunto di quello che era successo durante il gruppo, una delle presenti si rivolse a me in questi termini: "Dottore, lei pretende un po' troppo. A stento riesco a capire, mentre lei parla; è impossibile per me ricordare ciò che ho capito un minuto fa". Nel ricordare l'episodio, mi colpisce ancora come "in primo piano" ci sia la mia tristezza bonaria, e presto invece poca attenzione, all'angoscia della vecchietta che sperimenta il deteriorarsi della sua dimensione temporale incapace di andare oltre l'attimo presente.

Nella vita si nasce bambini da genitori che ci si augura siano persone adulte. Questi tre stati fondamentali della vita: Genitore, Adulto, Bambino<sup>16</sup> nel modello strutturale integrato sono descritti come posizioni esistenziali. La posizione Bambino descrive il tipo di relazione che richiede sia accudimento affettivo che normativo (= regole recepite inizialmente dall'esterno che lentamente vengono introiettate), descrive anche la vivacità e la creatività spontanea dell'infanzia. E' difficile immaginare un bambino che sia depresso e pensieroso. La posizione Genitore è complementare al Bambino; descrive la funzione di prendersi cura affettivamente e normativamente. La posizione Adulta descrive il tipo di relazioni con cui ogni uomo rispetta e si fa rispettare come cittadino con pari dignità all'interno della comunità.

Le posizioni esistenziali descrivono i modi fondamentali di relazionarsi con noi stessi e con gli altri, oltre che gli stadi del ciclo vitale. Esse sono più o meno ricche in base ai linguaggi di esistenza che ciascuno ha sviluppato. Il vecchio ha un suo specifico modo di viverle. Cito solo delle situazioni per attirare l'attenzione. Il vecchio (Adulto), oggi non è più interpellato. Spesso si prendono decisioni sulla sua vita, senza neanche ascoltarlo. Ci si giustifica affermando che ciò che si fa è per il suo bene. "Questo"andazzo" è comune sia nelle relazioni familiari che istituzionali. Molti figli "chiudono" i loro genitori in case per anziani, perché non sopportano l'ansia di lasciarli soli. Le istituzioni preferiscono creare mastodontiche strutture per anziani, incuranti del fatto che i vecchi desiderano vivere nella propria casa. Se li ascoltassimo e prendessimo in considerazione i loro bisogni per una buona qualità della vita, probabilmente troveremmo soluzioni più umane e più efficienti, per esempio piccole ville all'interno dello stesso isolato in cui vivono i figli e i nipoti<sup>17</sup>.

E' di senso comune pensare che i vecchi ormai siano diventati dei bambini. Se mettiamo a fuoco questa credenza, scopriremo che dietro di essa si cela un preconcetto che spinge a trattare i vecchi come i bambini, cioè non degni di ascolto ma solo soggetti con cui trastullarsi. Ci meraviglia la sintonia che si instaura tra nipoti e nonni e i genitori per nascondere a sé l'invidia che provano, razionalizzano, affermando che ai nonni è tolto il peso dell'educazione dei nipoti, che invece grava su di loro. Dimentichiamo che

---

<sup>16</sup> Le parole "Bambino", "Genitore", "Adulto" ogni volta che descrivono le posizioni esistenziali le facciamo iniziare con la lettera maiuscola..

<sup>17</sup> I figli "adulti" vogliono essere autonomi come i vecchi genitori. La convivenza a tempo pieno creerebbe problemi ad entrambi. Una convivenza parziale sarebbe gradita ad ambedue. Se si ascoltasse un tale bisogno si comincerebbero col costruire piccole ville in ogni isolato abitativo; in queste i più anziani potrebbero stare insieme e nello stesso tempo più vicini ai figli e ai nipoti, che vivono nello stesso isolato. Questa possibilità oltre ad essere più umana, certamente sarebbe meno dispendiosa per la nostra società, giustamente preoccupata per la spesa del welfare. Certe intuizioni possono venire all'esistenza ed essere realizzate, superando forti preconcetti, solo se l'uomo, giovane o vecchio che sia, è visto sia nella connessione delle dimensioni bio-psico-sociale sia in quelle del ciclo della vita.

il loro andare d'accordo è veloce e creativo solo perché c'è più amore per la vita. Nipoti e nonni sperimentano la gioia di vivere e anche la sua caducità; l'intestardirsi sui propri punti di vista diventa inconsistente per i primi ed inesistente per i secondi.

La posizione "Genitore" rivela più delle altre la difficoltà relazionale tra adulti e vecchi. Quando gli adulti hanno problemi con i figli consultano facilmente l'esperto; la psicoterapia familiare è diventata di senso comune. Nella mia lunga professione, non sono mai stato consultato per le difficoltà relazionali esistenti tra genitori anziani e figli adulti, pur essendo tale relazione molto complessa. Nel mio lavoro mi sento spesso rispondere dai genitori: "Dico loro ciò che devono fare, ma non lo fanno". Non mi è difficile far capire ai genitori che i figli vanno ascoltati, ma "decidere" è loro compito e dovere; diventa poi più difficile far capire che è "diritto" dei figli disobbedire e "dovere" dei genitori far rispettare le regole con metodi adeguati.

Nella mia vita sento dire spesso da amici e conoscenti, che parlano dei genitori anziani, "Ma lui non vuole". Vedo la meraviglia di questi figli adulti che non sanno farsi obbedire dai vecchi genitori su problemi in cui è in gioco la sopravvivenza stessa di questi ultimi. Li vedo spaventati ed arrabbiati quando faccio notare che è loro dovere prendersi cura di loro, anche se recalcitrano. Sebbene prigionieri in un doloroso doppio messaggio<sup>18</sup>, non sentono il bisogno di chiedere aiuto e trascorrono la loro vita in una dolorosa e litigiosa relazione.

Il vecchio vuole essere un Bambino capace di divertirsi con i nipoti, con i figli e con il partner. Al tempo stesso vuole continuare ad essere un Genitore; probabilmente ci riesce con saggezza e facilità con i nipoti, ma non sempre viene apprezzato. Trova difficoltà a farlo con i figli; il genitore/vecchio e il figlio/adulto non sanno gestire bene questa funzione e spesso sono vittime della rabbia e del risentimento. Il vecchio vuole essere un Adulto rispettato nel suo modo di vedere; vuole essere interpellato sulle decisioni da prendere, specialmente se queste riguardano la sua vita. Vuole continuare<sup>19</sup> a lavorare e non essere costretto a un riposo forzato che viene attutito con il volontariato. Vuole continuare a costruirsi rapporti di coppia senza essere biasimato o trattato come un adolescente sregolato. Questi desideri hanno bisogno di essere ascoltati; se ciò succederà, l'angoscia della

---

<sup>18</sup> Il doppio messaggio consiste nel fatto che i genitori/figli da una parte devono obbedire ai genitori anziani in quanto loro figli, nello stesso tempo, devono loro disobbedire in quanto hanno il dovere di prendersene cura in modo efficiente.

<sup>19</sup> Credo che la lotta sindacale sull'età del pensionamento non tenga presente questo bisogno. Pensare di andare in pensione a 65 anni è lontano dal vissuto di ogni libero professionista. Il fenomeno della "terza economia" ossia il considerare il vecchio non più solo come soggetto consumatore ma anche come produttore sta diventando una esigenza non più eludibile.

nostra società circa il “peso” degli anziani probabilmente si trasformerà in una risorsa.

### ***5.3. Gli anelli della catena della vita e la vecchiaia come ciclo della saggezza***

Nel m.s.i. per “anelli” della catena della vita si intendono le funzioni che ci permettono di salvare lo specifico della vita umana. In questo paragrafo abbiniamo la descrizione e il modo specifico di incarnarsi della vecchiaia.

Il primo anello della catena della vita è “l’evidenza naturale”. Per il costruttivismo non esiste una realtà in sé ma una “evidenza naturale” ossia un insieme di credenze e valori in cui ciascuno nasce e di cui ognuno non può fare a meno. Mantenere i contatti con questa visione è indispensabile. Il bambino l’accetta in modo spontaneo; l’adulto la incarna in modo inconsapevole e spesso enfatizza l’evidenza naturale più vicina al tempo in cui vive demonizzando le altre evidenze lontane nello spazio e nel tempo. Il vecchio nota la discrepanza tra l’evidenza naturale della sua gioventù, tra quella dei figli adulti e quella dei suoi nipoti adolescenti/giovani. Essere costretto a vivere contemporaneamente in più evidenze naturali in alcuni crea rabbia e confusione ed in altri mette le basi per una matura tolleranza.

Il secondo anello della catena della vita è il “sé spontaneo”; consiste nel perseguire spontaneamente il proprio benessere e nello scoprire l’evidenza naturale all’interno di ogni uomo. Il sé nel bambino deve continuamente essere sostenuto dalle figure di riferimento; nell’adulto, il sé si identifica con la natura/verità con il rischio di chiudere l’uomo in un egoismo biologico e culturale. Il “sé spontaneo” del vecchio diventando fragile, fa emergere la storicità e fragilità di modi “altri” di essere e apre il cuore e la mente all’ascolto della spontaneità degli altri.

Il terzo anello della catena della vita è il sé simbolico riflesso. Con questo costruito si descrive il modo specifico con il quale la cultura occidentale considera l’uomo, ossia il suo essere capace di costruire visioni soggettive del mondo, la sua capacità di scelte libere e responsabili e la sua capacità di rispettare le visioni e scelte degli altri e far rispettare le proprie. A questo livello il vecchio è lasciato solo. Si dà poca importanza alle sue visioni del mondo, ai suoi vissuti di solitudine. Non si ritiene importante la sua capacità di incontri intersoggettivi. Nel mondo d’oggi le visioni del vecchio sono ritenute inutili e deprimenti. Ci è difficile prenderle in considerazione, forse, perché ci svelano quanto vuoto c’è nei valori del mondo in cui viviamo. Se li lasciassimo parlare, probabilmente ci ricorderebbero che la vicinanza emotiva (= amicizia) “sazia” molto più del benessere materiale. Ci farebbero ricordare che la famiglia è il luogo in cui sono possibili incontri profondi e doverose autocritiche (= natura essenzialmente relazionale dell’uomo al livello anche della corporeità); che il lavoro non è solo uno strumento per sostentarsi, ma una opportunità per realizzarsi in pienezza. Ci riporterebbero

alla memoria tanti altri valori, che sebbene impegnativi rendono l'uomo più felice.

Il quarto anello della catena della vita è il sé contingente e storico. Con esso si descrive il bisogno e l'anelito dell'uomo alla verità e nello stesso tempo che non ne è il possessore. La verità è la condizione indispensabile per il dialogo intersoggettivo. Il momento storico in cui viviamo ci lascia una grave eredità: l'obbligo di cercare la verità nel rispetto della propria ed altrui verità. E' complicato declinare la Verità con le verità. La tentazione di bypassare l'intersoggettività per giungere alla conclusione, in modo autoritario, che la mia verità è la Verità, è sempre alle porte. Il vecchio è consapevole del bisogno di verità e della fragilità delle verità che ha professato nella sua vita. Da una parte è emotivamente maturo per guardare alla Verità, dall'altra è diventato molto più saggio e sa inginocchiarsi con rispetto davanti alla Verità dell'altro. La consapevolezza della molteplicità delle Verità, non lo allarma, ma lo riporta al senso della condizione umana: ricercatrice di un Senso che non potrà mai possedere in pienezza.

## **6. Conclusioni**

Da quanto detto fin qui, bisogna concludere che la vecchiaia acquista infiniti volti in base all'antropologia di riferimento delle singole persone e delle diverse istituzioni. In questo lavoro in cui l'uomo è considerato oltre che un essere fisico e biologico, anche un ricercatore di senso, la vecchiaia è presentata come il ciclo della vita che permette all'uomo di verificare in pienezza il senso che ha attribuito alla propria esistenza. Da questa angolatura ci auguriamo che i vecchi, specialmente quelli che vanno dai sessantacinque agli ottanta anni facciano sentire con più forza i loro diritti e mostrino quanto è valido il contributo che essi offrono alla nostra umanità. Sono persone capaci di continuare a lavorare, di continuare a sperimentare l'amore nelle sue molteplici forme. Sono persone bisognose di essere capite e volute bene.

E' necessario che le agenzie professionali trattino i vecchi non solo come corpi da accudire o possibili utenti di bisogni creati in modo artificiale. I vecchi sono persone da accompagnare nella loro ricerca di senso e nell'elaborazione delle molteplici separazioni proprie di questo ciclo della vita. La psicoterapia di gruppo, di coppia, di famiglia, individuale può essere un ottimo strumento per rendere più felice questo ciclo della vita. Noi professionisti dobbiamo prendere coscienza che siamo impreparati per un compito così arduo. La formazione permanente e la supervisione degli operatori sociali diventa compito ineludibile per costruire le professioni adeguate a tale bisogno.

E' necessario che le istituzioni non si lascino sopraffare dall'angoscia della spesa economica. Una visione bio-psico-sociale permette di pensare che il lavoro può proseguire oltre la faticosa età su cui tanto si discute. Per i liberi

professionisti questo problema non esiste. Se interpelliamo i vecchi probabilmente ci accorgeremo che si sentono onorati se possono continuare a lavorare e contribuire in questo modo al benessere della società. Un'ipotesi che permette anche di "sognare" soluzioni abitative così diverse dagli ospizi, anticamere della morte, e a tante altre ispirate allo sviluppo delle capacità del vecchio piuttosto che al suo parcheggio.

Mi auguro che queste riflessioni portino ad integrare la vecchiaia nel ciclo della vita e stimolino la società a creare servizi ed istituzioni che abbiano come scopo lo sviluppo delle loro capacità; che creino connessioni ed integrazioni. Se la società cambia la direzione dei suoi interventi, passando dalla ghettizzazione all'integrazione, probabilmente scopriremo, ancora oggi, tutto il potenziale umano di cui il vecchio è capace.

### **Bibliografia**

- AA.VV. (1989), *L'ascolto che guarisce*, Cittadella Editrice, Assisi.
- AA.VV. (1990), *La terza età futura*, Mursia, Milano.
- Amery J. (1988), *Rivolta e rassegnazione. Sull'invecchiare*, Bollati Boringhieri, Torino
- Amoretti G., Ratti M.T. (1994), *Psicologia e terza età. Prospettive psicologiche sul tema dell'invecchiamento*, La Nuova Italia Scientifica, Roma.
- Ariano G. (1997), *Il Modello Strutturale Integrato. Epistemologia*, Armando, Roma.
- - (2000), *Diventare uomo. Antropologia della psicoterapia d'integrazione strutturale*, Armando, Roma.
- - (2002), *Comprendere i sogni. Una grammatica per gli infiniti significati*, Armando, Roma.
- - (2005), *Dolore per la crescita. Antropopatologia della psicoterapia di integrazione strutturale. Prolegomeni*, Armando Roma.
- Associazione Goffredo de Banfield - Università degli studi di Trieste (1990), *Atti del convegno "Le potenzialità creative dell'anziano"*, Tergestum, Trieste
- Aveni Casucci M. A. (a cura di) (1984), *"Psicologia e gerontologia"*, Edizioni Claire, Milano.
- Baldelli M. V. (1991), *Terapie di riattivazione in geriatria*, Franco Angeli, Milano.
- Barbaro P. (1995), *La casa con le luci*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Beauvoir S. (1978), *La terza età*, Einaudi, Torino.
- Braun M. (1994), *Ginnastica espressiva. I movimenti danzati per chi è nell'età d'argento della vita*, Red, Como.



- Cesa-Bianchi M. (1987), *Psicologia dell'invecchiamento*, La Nuova Italia Scientifica, Roma.
- Charazac P. „L'angoisse du veillard dement. De la clinique à la theorie”, *Evolution Psychiatrique*, 50, 1027-39.
- Cioni L., Faccioli P. (1986), *Vedesse, sembravo un leprotto. Anziani: ipotesi sul nesso tra non autosufficienza e rete di relazioni*, Franco Angeli, Milano..
- De Leo D., Magni G. (1987), *Disturbi affettivi nella Terza Età*, Masson, Milano.
- Delicati F. (1997), *Il canto fa venire fuori il paese più in fretta. Esperienza di musicoterapia con gli anziani di una casa-albergo*, Pro Civitate Christiana, Assisi.
- Dellantonio A. (a cura di) (1989), *Ricerche psicologiche sull'invecchiamento*, Franco Angeli, Milano.
- Florea A. (1982), *Anziani e tempo libero*, La Nuova Italia Scientifica, Roma..
- Florenzano F. (1987), *Psicoterapia della demenza. Curare ed assistere i pazienti affetti dalla Malattia di Alzheimer*, UP, Roma.
- Fumagalli M., Giunco F., Luffarelli G. (1996), *Animazione e anziani. Il momento della fiducia*, F. Angeli, Milano,.
- Gori G. (1993), *Conservare la felicità. I disturbi affettivi della terza età*, La Nuova Italia Scientifica, Roma.
- Hanley I., Gilhooly M. (1999), *Terapie psicologiche per gli anziani*, Borla, Roma.
- Le Goues G. (1985), *La psicoanalisi e la vecchiaia*, Borla, Roma.
- Olievenstein C. (1999), *La scoperta della vecchiaia*, Grandi tascabili Einaudi, Torino.
- Pichaud, Thareau (2000), *Vivere con gli anziani. Protagonisti fino alla fine*, San Paolo, Torino.
- Poderico C. (1992), *L'anziano. Nuove prospettive in psicologia*, Liviana Medicina, Napoli.
- Salmaso D., Cafarra P. , (1990), *Normalità e patologia delle funzioni cognitive nell'invecchiamento*, Franco Angeli, Milano.
- Sardella M.V., Terracciano A. (1993), *Animazione per gli anziani*, CittàStudi, Milano.
- Spagnoli A. (1995), *... e divento sempre più vecchio*, Bollati Borlinghieri, Torino.
- Spinsanti S., De Angeli ( a cura di) (2002). *Capire la morte: bisogno dell'uomo. Atti del Convegno Ausl Massa Carrara Dicembre*, Zedigroma, Roma.
- Tatarelli R. (1996), *Il paziente anziano. Dalla valutazione del disagio psichico all'intervento terapeutico*, Franco Angeli, Milano.