#### Prefazione

La vita è un viaggio stupendo, un'esperienza di luce e di bellezza. Fermarsi a riflettere sull'universo, sulle infinite distese di stelle nella volta celeste, sulle più piccole strutture che formano la materia con il suo ordine e armonia, ci riempie di stupore e meraviglia e orienta il nostro sguardo al mistero grande che abita ogni cosa, mistero buono, bello, di una potenza infinita che ci invita a riconoscere in tutto ciò che esiste la firma del Creatore. Dio fa tutto in punta di piedi e silenziosamente per non obbligare l'uomo alla fede. Ammicca però continuamente al cercatore di senso, velando e svelando in ogni luogo il suo volto di luce e di amore.

Parte integrante di questo splendido viaggio che è la vita, è anche l'ultima sua parte, la cosiddetta terza età (e oltre) la quale, se è vero che porta con sé acciacchi e difficoltà di ogni genere, ha anche in serbo per l'uomo immensi doni. D'altronde "tutto ha il suo momento... c'è un tempo per nascere e un tempo per morire..." (Qo 3,2). Dio, che ha pensato e progettato l'intero corso della vita dell'uomo, dall'inizio alla fine, non ha certo consegnato l'ultimo periodo al caso o addirittura progettato per il dolore e la disperazione.

Allora c'è solo bisogno di mettersi in ascolto della vita, del proprio cuore, per scoprire qual è la crescita e il dono che Dio vuol farci in questo periodo particolare dell'esistenza. Soprattutto siamo invitati a "camminare umilmente con il nostro Dio" (Mi 6,8), lasciandoci guidare, consolare e rafforzare da lui, che non ci abbandona mai.

La riflessione che propongo in questo testo nasce da un'esperienza personale che mi ha portato e mi porta, ancora oggi, a contatto con tante persone non giovanissime, spesso sopra i 60, 70 e anche 80 e più (senza dimenticare che anch'io ormai sono pienamente dentro la terza età, anche se solo agli inizi). Ho trovato spesso tra queste persone degli spiriti brillanti, allegri e pieni di vita, come pure persone che facevano e fanno una certa fatica a vivere e ad attraversare questo periodo della loro vita.

La riflessione che segue vuole essere un contributo per aiutare le persone della terza età (ma non solo, vengono dati infatti suggerimenti utili per tutti e per tutte le età) ad affrontare la vita con un atteggiamento positivo. Il testo focalizza prioritariamente sui doni, le capacità e le possibilità che l'anziano ha a propria disposizione nell'oggi della sua situazione, potenzialità spesso non utilizzate per i motivi più svariati. Certo si ha anche la consapevolezza che comunque spesso le situazioni sono delicate, difficili e anche piene di tanta sofferenza. Il Signore però è vivo, presente e aiuta, e chi crede sa che "tutto concorre al bene di coloro che amano Dio" (Rm 8,28).

Il testo è strutturato in 6 capitoli al cui interno ci sono vari sottotitoli. La vita è un viaggio, siamo *in cammino*, il tempo è un dono, una possibilità di crescita e di maturità. Ogni uomo e ogni donna sono *protagonisti*, la loro vita è nelle loro mani, possono fare tutte le scelte che vogliono, per il bene o per il male. La vita è fatta anche di tante *difficoltà*, e la terza età in particolare ci mette davanti numerosi ostacoli; dal nostro atteggiamento dipenderà se saremo capaci di superarli abbastanza bene oppure rimanere bloccati e sconfitti dalle sfide della vita. Davanti alle varie pro-

ve siamo chiamati a fermarci, riflettere ed eventualmente ristrutturare il nostro stile di vita, di pensieri, sentimenti e azioni, operando il passaggio accogliendo e vivendo gli eventuali suggerimenti che Dio, attraverso gli eventi della vita, ci propone. Si tratta soprattutto di puntare all'essenziale, di accogliere e crescere nella parte affettiva, gustare e nutrirsi di ogni bene che la vita ci offre e di ogni gesto di amore e affetto che ci viene donato, di lasciarsi amare. Assieme a questo, poi, è necessario aprire il nostro cuore, camminando con Dio, che attraverso la fede ci fa vivere alla sua presenza e ci fa gustare il suo amore, piccolo acconto della pienezza di vita che ci darà nel suo regno eterno di luce e di gioia.

I testi che seguono contengono abbondanti citazioni, contributo di autori e studiosi vari: un grazie a tutti loro per le preziose riflessioni che ci arricchiscono enormemente e ci fanno tanto bene.

# In cammino...

### Un viaggio ricco di sorprese

La terza età è quel periodo della vita situato tra i 65 e i 75 anni circa, a cui segue poi una "quarta età", quella degli ottantenni, i quali, quando avranno 90 anni e più, entreranno a far parte di quella che si può chiamare la "quinta età". La durata della vita si è allungata nel corso dei millenni: si è passati dai vent'anni circa del periodo neolitico ai trenta dell'epoca romana, dai quaranta del Medioevo ai cinquanta del Novecento, dai settantadue del 1970 ai settantasei del 1990. Oggi si parla di 80 anni per gli uomini e 85 per le donne. Il mondo va dunque rapidamente invecchiando in ogni parte della terra. Rispetto al secolo scorso i progressi della scienza medica hanno infatti permesso di raddoppiare la durata della vita media da quaranta a ottant'anni circa. Tra le cause principali di tale maggiore longevità sono da ricordare il miglioramento della nutrizione e delle condizioni sanitarie in genere e in particolare il controllo di molte malattie infettive.

Tra i fattori che causano il processo di invecchiamento, scrive Giacomo Dacquino (medico, psichiatra e psicotera-peuta), c'è quello genetico, cioè ereditario; il fattore culturale, in quanto un buon livello educativo agisce positivamente sull'invecchiamento; il fattore sociale, poiché per l'integrazione dell'anziano è importante che la società lo

rispetti; il fattore economico, per cui più si è poveri più ci si ammala e si muore; il fattore sanitario, che fa riferimento all'ambiente dove si vive, alla prevenzione delle malattie e all'efficienza delle cure; il fattore personale, per cui l'invecchiamento è diverso a seconda delle esperienze di vita, che incidono in modo disuguale su ciascun individuo. Si può infatti affermare che l'anziano porta in sé l'influenza ereditaria e la storia della sua vita. I vari elementi che influenzano il processo di vecchiaia rendono questo fenomeno molto differente da un individuo all'altro. Ognuno invecchia a modo suo: chi nelle arterie, chi nelle ossa, nella pelle, nel cervello, nell'intestino... quindi in modo personalizzato.

L'età di cui dobbiamo tener conto non è solo l'età cronologica (il numero di anni che uno ha vissuto). È importante guardare anche all'età biologica (lo stato di salute del corpo), all'età psicologica (quanto uno si sente vecchio, l'immagine che ha di sé e come vive il suo invecchiamento), all'età sociale (il tipo di vita che uno conduce, il lavoro che fa, le responsabilità sociali che assume, come è accettato dagli altri e come interpreta tutto ciò). L'invecchiamento biologico può essere diverso da quello sociale e molti, cronologicamente anziani, si sentono giovani dentro, oppure il contrario, come dice una massima giapponese: "Si ha l'età del proprio cuore" (Luciano Sandrin, esperto di psicologia).

Nel corso della storia e nelle diverse aree geografiche sono stati molti e diversi i trattamenti riservati ai vecchi e di conseguenza le loro possibilità di ambientamento. Nelle società primitive, così come oggi in alcune popolazioni africane o asiatiche, invecchiare era un avvenimento eccezionale: la vita media era intorno ai 25-30 anni e chi sopravviveva costituiva l'eccezione. In alcuni casi — scrivono Piero Serenthà e Mario Serenthà, specialisti in geriatria — l'atteggiamento prevalente nei confronti degli anziani era di esclusione e disprezzo, soprattutto se le risorse di cibo

erano scarse: in tal modo si privilegiava la sopravvivenza dei più giovani. I vecchi venivano allontanati o eliminati nel momento in cui cominciavano ad indebolirsi e a non poter più badare a se stessi, e ciò era normale e accettato da tutti. Tuttavia nella maggioranza delle società i vecchi erano rispettati e venerati: in contesti in cui i cambiamenti erano molto lenti, l'esperienza e la conoscenza erano virtù utili per tutta la comunità, così gli anziani venivano trattati da privilegiati e quando diventavano prossimi alla morte, deboli e invalidi, venivano trattati con più rispetto ed attenzione.

Essere vecchi oggi è una realtà diversa da quella del passato. Nelle moderne società occidentali e industrializzate. impostate sul sistema del profitto e della produzione, gli anziani sono spesso emarginati. Innanzitutto, non essendo più una rarità invecchiare, si è ridotta quell'ammirazione che sempre ha accompagnato chi riusciva a sopravvivere più a lungo di altri; anzi, il numero sempre maggiore di anziani viene talora addirittura presentato come un problema – di assistenza, di pensioni... – anziché come una conquista. In secondo luogo, i nuclei familiari sempre più piccoli e il maggior tempo dedicato al lavoro da parte di tutti i componenti, comportano un numero crescente di anziani soli e con ridotti rapporti familiari e sociali. In terzo luogo, lo sviluppo tecnologico e la vertiginosa rapidità con cui cambiano le cose hanno ridotto la considerazione del valore dell'esperienza, penalizzando l'anziano che, anziché punto di riferimento, spesso si sente semplicemente dimenticato ed emarginato.

Nonostante la genetica svolga un ruolo importante, l'influenza maggiore sul proprio modo di invecchiare spetta però, all'individuo stesso, che con il suo atteggiamento può gestirne ampiamente l'esito. Siamo infatti artefici e padroni del nostro destino e grazie alle nostre risorse mentali e ai nostri comportamenti, possiamo trascorrere positivamente, serenamente e in maniera interessante anche la fase finale del nostro ciclo vitale. Restare giovani — riflette Federica Murdaca (psicologa e psicoterapeuta) — dipende dai nostri pensieri e dalle nostre azioni, perché vivere bene l'invecchiamento è soprattutto una questione "mentale". Si resta giovani nella testa! La testa comunica con il corpo, che lo ascolta, gli risponde, si lascia guidare e gestire. E se pensieri e azioni contano molto nella partita dell'invecchiamento non è possibile dimenticare l'importanza delle emozioni positive. La triade, pensieri, azioni ed emozioni positive costituiscono il miglior asso nella manica per vivere bene e a lungo.

Tutti possono, dunque, invecchiare senza paura e con successo, a condizione di volerlo e saperlo fare. "Saper invecchiare" è un'arte che rende le persone protagoniste della loro longevità e del loro benessere. Sono molte le persone anziane che continuano ad amare la vita, vivendo, se pur a volte a fatica, al passo con i tempi e che continuano ad avere un loro posto in società; un posto, spesso, ritrovato e ricostruito con creatività e speranza. Alcune persone scoprono che la fase finale della propria vita può riservare ancora meravigliose sorprese da vivere con pieno entusiasmo. Le persone longeve e felici del loro invecchiamento includono nella loro personale ricetta di vita l'imparare cose nuove, il continuare a fare progetti, adattandosi alla propria età gestendola nel migliore dei modi. La loro quotidianità acquista un sapore diverso: ogni momento è importante e va vissuto intensamente, anche le piccole cose diventano grandi: lo stare insieme ai propri figli o nipoti, le chiacchiere con gli amici, la visione di un film, l'emozione di un nuovo incontro, la gioia di possedere qualcosa di bello. Grazie a questa "ricetta" che consente di continuare a vivere serenamente, in certo senso, restano giovani per sempre.

Invecchiare in salute è una continua conquista che richiede impegno. Se si vuole invecchiare bene è necessario seguire uno stile di vita che comprenda l'attività fisica, una dieta equilibrata e l'impegno al mantenimento delle relazioni sociali, ricordando che la solitudine è la peggiore nemica dell'anziano e va contrastata con antidoti quali l'amicizia e l'amore. Per invecchiare bene è indispensabile coltivare nel proprio intimo gioia e speranza, costruire nuovi spazi per sé e per gli altri, evitando di cadere nelle trappole mentali di chi crede che invecchiare sia come morire un poco ogni giorno.

La vecchiaia viene spesso pensata solo come l'età delle perdite, delle rinunce, dell'irreversibile involuzione delle funzioni psichiche, come un periodo di declino verso una vita di minore qualità e valore. Molti sono ancora i pregiudizi sull'anziano: non è raro che lo si ritenga inutile, improduttivo, malato, depresso, passivo, privo d'idee, d'interessi e progettualità, dimenticando i molti anziani longevi, attivi e ricchi di spirito creativo. A volte l'anziano stesso deve fare attenzione alle profezie che si auto avverano, poiché in molti casi tende ad accettare gli stereotipi negativi, fino a considerare se stesso elemento passivo e inutile, ormai senza nessuna speranza, in attesa solo della morte.

#### Non mi lasciare

Se il dubbio mi assale, illuminami, Signore.
Se la vicinanza della morte mi angoscia, calmami, Signore.
Se la malattia attacca il mio corpo, fortificami, Signore.
Se la solitudine intristisce il mio cuore, visitami, Signore.
Sia che la morte mi sorprenda improvvisamente, sia che si avvicini lentamente a me, non mi lasciare dalla tua mano, Signore.
Accetta l'offerta degli anni che mi rimangono ancora da vivere;

trasformali in umile canto di amore e in una semplice preghiera. La radiosa speranza di risurrezione illumini fino all'ultimo respiro questo povero cuore, che tu hai creato per la tua eternità, Signore.

A. Alonso

## Tempo di crescita

Vivere l'anzianità è un'arte, e, come tutte le arti, va imparata. Quando Pablo Casals, violoncellista, compì 95 anni, un giornalista gli domandò: "Signor Casals, lei ha 95 anni, ed è il più grande violoncellista che sia mai vissuto. Perché fa pratica ancora sei ore al giorno?". Casals rispose: "Perché mi sembra di far progressi". L'arte dell'invecchiare consiste nel cercare, in tutte le esperienze della nostra vita — incluse tutte le dissonanze — la nostra melodia, nella quale si allentano le tensioni che sentiamo dentro di noi. In quest'arte possiamo esercitarci per tutta la vita.

È urgente affermare l'unità dell'intero ciclo vitale. La persona è una realtà in divenire che si evolve costantemente; anche l'adulto maturo, pur integrato nei vari ambiti della vita individuale e sociale, è ancora capace di un continuo progresso. Così è fondamentale collocare la vecchiaia all'interno degli altri stadi della vita (infanzia, fanciullezza, adolescenza, giovinezza, maturità, vecchiaia, longevità) in quell'unico e continuo processo che è la vita. Talora, scrivono Guidolini-Piccoli (l'uno esperto di Educazione, l'altro laureato in psicologia), non basta un'esistenza per capire quanto lungo ed esaltante possa essere il viaggio di esplorazione del bello e del vero. La vita è un tutt'uno, ogni gior-

# Indice

PREFAZIONE	3
IN CAMMINO	
Un viaggio ricco di sorprese	7
Tempo di crescita	12
Cambiamento e accettazione	20
Distacco che libera	24
Ricominciare ogni giorno	32
COME PROTAGONISTI	
Questione di scelta	37
Atteggiamento e pensieri positivi	42
Attività e attivismo	50
Volontariato e benessere	55
La lezione dell'anziano	60
Il vecchio e il bambino	67
AFFRONTANDO LE DIFFICOLTÀ	
Difficoltà e sofferenza	73
Solitudine come dono	78
Autocommiserazione e depressione	83
Pregiudizi e giovanilismo	89
OPERANDO IL PASSAGGIO	
La seconda metà della vita	95
La sintesi nell'essenziale	100
Crescere nell'umiltà	104
Virtù e dintorni	112
Saggezza e umorismo	118

LASCIANDOSI AMARE	
La persona al centro	125
L'amore fa miracoli	133
"Cultura dello scarto"	135
Testimonianze di vita	143
Citazioni sulla vecchiaia	149
CAMMINANDO CON DIO	
Tempo, buon amico	163
Stupore e contemplazione	169
Sacra Scrittura, luce sul cammino	173
Fede e senso	178
Morte, saggia sorella	188
PER SAPERNE UN PO' DI PIÙ	198