

La terza età come declino irreversibile, simbolo di isolamento?
Secondo lo psicologo Florenzano si tratta di un mito da sfatare

L'Arte



d'invecchiare

Attilio Cristini

«I problemi esistono ma ci sono anche lati positivi nell'essere anziani» afferma Francesco Florenzano che dirige l'Università della terza età. E la perdita di ruolo pesa di più negli ultimi due anni di lavoro, prima della pensione.

CRISTIANA PULCINELLI

«Sa che la nostra università conta più di tremila iscritti? Sa che a Roma solo i centri sociali per anziani gestiti dal comune sono una settantina? Ne dobbiamo dedurre che la capacità aggregativa delle persone anziane è notevole, forse più forte di quella giovanile». A Francesco Florenzano, psicologo che si è occupato a lungo dei problemi dell'invecchiamento e che oggi dirige la Upter (università popolare della terza età e di tutte le età di Roma), non piace la drammaticizzazione. «I problemi esistono, ma quello dei vecchi sempre soli, malati e disperati è un mito da sfatare. Guardiamo anche agli aspetti positivi».

Eppure si sente spesso dire che gli anziani si lamentano. Quali sono i problemi che dopo una certa età si percepiscono come particolarmente preoccupanti?

I problemi di tipo sanitario, perché, ovviamente, quando una persona invecchia è più soggetta ad ammalarsi e quindi la preoccupazione per il proprio stato di salute diventa prioritaria. E poi i problemi socioeconomici, cioè i rapporti con la famiglia e con il denaro. Se una persona ha raggiunto quella che si chiama una «buona posizione» durante la vita lavorativa, da pensionato non si troverà a combattere con questioni economiche. Potrebbe però non aver risolto i problemi sociali. Sono molte le persone che rimangono sole dopo i 70 anni perché muore il coniuge, ad esempio. Come reagiscono? Dipende dalle relazioni che si sono costruite nel corso della vita. Vorrei però far notare che la solitudine in futuro sarà un problema sempre più grave. I settantenni di oggi, infatti, hanno quasi sempre dei figli da vedere, magari ogni tanto, o da sentire telefonicamente. Ma oggi di figli se ne fanno pochi: si prepara una generazione di anziani più soli.

Come si combatte la solitudine?
Solitudine è altra cosa dall'isolamento. L'isolamento sociale è dovuto a fatti molto concreti: non posso andare dall'Eur al centro di Roma perché i mezzi di trasporto sono pieni di gente e quindi devo rimanere nel mio quartiere, oppure non uso il telefono perché la

bolletta mi viene a costare troppo. La solitudine invece non è un concetto necessariamente negativo: posso stare da solo ed essere felice. La cosa davvero preoccupante è l'isolamento. La condizione sociale, il fatto che abiti in un quartiere periferico, in un palazzo alienante, in una zona pericolosa della città o in un paese sperduto che difficilmente può essere raggiunto dai figli indaffarati può contare molto sullo stato d'animo della persona. Questo è stato dimostrato anche da una ricerca svolta dall'università di Ginevra. La solitudine può ovviamente diventare un problema, in particolare nei casi in cui l'anziano diventi un depresso. Evento abbastanza frequente poiché l'ansietà prolungata, la sensazione di mancanza di un futuro, il sentirsi abbandonato portano facilmente a questa patologia.

È il suicidio?
Certamente i tassi di suicidio sono rilevanti tra le persone anziane. La cosa curiosa è che mentre prima i maschi anziani che si suicidavano erano molti di più delle donne, negli ultimi dieci anni il rapporto si è riequilibrato. Per la precisione, mentre un tempo a fronte di tre uomini morti suicidi solo una donna faceva la stessa fine (e, al contrario, a fronte di tre donne che tentavano il suicidio solo un uomo tentava il suicidio), oggi queste disparità di sono appianate.

Oggi si invecchia anche in modo diverso rispetto al passato?

A livello fisico, certamente sì. Abbiamo messo a punto tecnologie che ci fanno faticare meno. Prendiamo ad esempio un contadino. L'esposizione al sole e agli agenti atmosferici prolungata per ore e la fatica fisica lo rendeva vecchio prima del tempo. Oggi le macchine hanno ridotto tempo e quantità di lavoro. Ci sono poi le posture che le persone assumono nel corso della vita. Se prendiamo due foto che ritraggono due ventenni, uno degli anni Trenta, l'altro dei giorni nostri, troveremo una differenza abissale. Il primo sembrerà un vecchio rispetto al secondo. Non si tratta solo di una differenza fisica, ma di atteggiamento, di modo di vestirsi. Cin-

quant'anni fa dovevi diventare adulto per forza e in tempi brevi. Oggi ci si sente adulti in età molto avanzata e anziani solo quando ci si ammala. Nessuno oggi vuole sentir parlare di invecchiamento. Ma forse è giusto. Forse, invecchiare bene vuol dire semplicemente vivere bene.

Non sarà che la morte è diventata così poco familiare che ci crediamo tutti immortali?

Lo stato di benessere economico che abbiamo raggiunto dopo la guerra ci ha permesso di prenderci cura del nostro corpo. Lo stare meglio ha creato delle prospettive estremamente positive per il futuro. È facile quindi che le persone che godono di un grande benessere pensino che, salvo intoppi, rimarranno per sempre sulla terra. Ma non credo che la gente «normale» pensi di essere immortale. Anzi credo che abbia ben presente il fatto che deve morire. Tanto è vero che le polizie sulla vita si continuano a firmare.

Quello che molte persone la-

mentano al momento di abbandonare la vita attiva è la totale perdita di ruolo: non sanno più chi sono perché non sono più chi erano fino a quel momento.

La perdita di ruolo c'è, avviene nel momento in cui perdi quella parte di potere che avevi nel luogo di lavoro o nella famiglia. E può cominciare anche prima di smettere di lavorare. Dicono anzi che i due anni che precedono la data di pensionamento siano più difficili di tutti quelli successivi. Perché si sa che si avvicina il declino, che tra poco non si conterà più nulla e che gli altri lo sanno. Tradizionalmente lo stacco tra la vita attiva e quella da pensionato è difficile soprattutto per gli uomini. Le donne hanno avuto sempre in mano la casa, anche quando lavoravano. Dopo continuano a farlo. Sono gli uomini che si devono trovare un nuovo ruolo per non morire. Oggi però le cose stanno cambiando e i dati che le ho citato sul suicidio potrebbero dimostrarlo.

Lei però si è riferito soprattutto

al lavoro. E la perdita di ruolo nella famiglia?

In Italia siamo passati da una famiglia molto estesa ad una piccola. Quando si viveva tutti insieme gli anziani erano obiettivamente più presenti. Il nonno, seppure senza più potere, aveva però un ruolo riconosciuto. Oggi il nonno c'è sempre, ma vive lontano. Il suo ruolo è meno definito. C'è però anche un aspetto positivo in questo cambiamento. Mentre prima le gerarchie familiari erano estremamente rigide, oggi tutto è più elastico: questo ha permesso, ad esempio, una maggiore privacy. E il fatto che si instaurasse un rapporto tra nonni e nipoti molto forte. Anzi, direi che oggi il legame tra le generazioni estreme è di solito più forte di quello tra genitori e figli. C'è poi un altro aspetto. Nel passato, anche prossimo, per accedere a cariche importanti si doveva avere una certa età. Oggi mi sembra che questo tabù stia cadendo. Ma non trovo che sia un segno negativo dei tempi. Semplicemente si prende atto del fatto

che si può essere stupidi da giovani, ma anche da vecchi. Questa storia che con l'età si diventa saggi è un mito da sfatare. Si accumulano esperienze, ma è un'altra cosa.

Parliamo di salute. C'è una malattia che colpisce spesso gli anziani e che risulta particolarmente penosa, anche per chi vive con loro: la demenza.

Senza addentrarmi nei problemi che derivano da questa condizione, voglio solo segnalare una cosa interessante. Secondo alcuni studi, la demenza è collegata ad un livello culturale basso. Questo fatto si può spiegare così: le demenze che non sono determinate geneticamente o dovute a traumi, ma sono conseguenza di microfatti sono l'espressione dello stile di vita di una persona. E cioè, in particolare, sono la manifestazione di quanto quella persona è stata esposta a stress, sia di tipo alimentare, fisico o psicologico. La cultura è una difesa contro lo stress, permette di dominare le cose, arginando l'angoscia. E anche questa una forma di prevenzione.

Demografia

Il boom degli ultrasessantenni

Anziani come esplosione demografica. Nella seconda metà del secolo il tasso di longevità è aumentato oltre ogni aspettativa: infatti, in Europa occidentale mentre all'inizio del secolo la percentuale della popolazione con più di 65 anni era solo del 4%, cinquant'anni dopo era salita all'8% e si calcola che raggiungerà il 13% a fine secolo, ovvero raggiungerà i 40 milioni di persone. Se però si analizza la componente più anziana - ovvero le persone con più di 85 anni - il fenomeno si manifesta in modo ancor più eclatante: la crescita infatti risulta essere più che raddoppiata. Questa crescita naturalmente non impone solo nuovi problemi sociali e di qualità di vita, ma anche sanitari: si calcola infatti che solo per due terzi dei 17 anni di sopravvivenza che in media abbiamo guadagnato negli ultimi decenni vivremo sani.

Prevenzione

Curarsi prima per vivere bene

Conoscere le malattie della vecchiaia può aiutare a prevenirle. Quasi la metà degli ultrasessantenni soffre di artrosi, vero e proprio flagello della terza età. Mentre uno su cinque è affetto da bronchite cronica o da ipertensione. Poi ci sono le malattie del cuore che interessano 160 soggetti su 1.000. Infine il diabete che colpisce un anziano su dieci.

Malattie

Lo spettro dell'Alzheimer

Con la crescita della popolazione anziana, aumenta l'incidenza di tutte le patologie legate all'età e soprattutto quelle causate dal deterioramento del sistema nervoso centrale. Le demenze e il morbo di Alzheimer sono infatti tra le patologie neuropsichiatriche che hanno manifestato una crescita più accentuata. Si calcola che almeno il 5% delle persone con più di 65 anni soffrono di una grave forma di demenza senile e che un altro 10% ne soffre in modo meno accentuato.

Sanità

Negli Stati Uniti è già emergenza

Gli anziani rappresentano un'emergenza sanitaria i cui costi sono sempre più allarmanti: la spesa economica per l'assistenza di persone anziane affette da turbe neurologiche è stata calcolata negli Usa in circa 30 miliardi di dollari all'anno. Un anziano si serve dei servizi sanitari in misura tripla della media della popolazione: l'80% degli ultra sessantenni va dal proprio medico di base almeno una volta all'anno, mentre oltre il 20% subisce un ricovero ospedaliero nello stesso periodo di tempo. Le persone anziane rappresentano anche la fetta di popolazione che consuma più farmaci in assoluto: pur rappresentando solo l'11-12% della popolazione generale, essi consumano oltre il 30% dei farmaci venduti ogni anno. In particolare, in Italia le persone anziane consumano una quantità di psicofarmaci tre volte superiore alla popolazione adulta, soprattutto ansiolitici e tranquillanti (e le donne anziane l'80% in più dei maschi).

Qualità della vita

Quando arriva la depressione

Uno degli indicatori più utilizzati per lo studio della qualità della vita degli anziani riguarda le condotte suicidarie. Si tratta di un fenomeno di grande rilevanza e costantemente in crescita: in Italia ad esempio il tasso di suicidio tra le persone con più di 65 anni è cresciuto negli ultimi trent'anni del 10% per ogni decennio, raggiungendo valori superiori a quelli registrati in paesi come l'Inghilterra e la Germania. Anche se riguardo i suicidi giovanili vi è una maggiore informazione, occorre ricordare che per ogni giovane che si toglie la vita vi sono cinque anziani che lo fanno.

DALLA PRIMA PAGINA

Cari amici, vi spiego cos'è

Anche la vecchiaia può avere i suoi interessi e offrire una esistenza appagante. Si può leggere di più, si può riflettere senza l'ansia di decisioni improvvisate, ci si può dedicare a quelle attività che la vita attiva con le sue urgenze inarrestabili ci aveva inibito. Si può dedicare tempo alla famiglia e in particolare ai nipoti. Io ne ho tre, di dieci, quattro e due anni. Non avrei mai pensato di provare verso di loro tanto amore, un piacere grande ad esempio come quello di raccontare fiabe a Pippo, quattro anni, quella a puntate di Pedro, il cavallino bianco con coda e criniera gialle. Si sveglia così la sua curiosità, si illuminano i suoi occhi quando seduto sulle mie ginocchia Pippo mi chiede di raccontare un altro episodio di questa invenzione fantastica, gli incontri del puledrino con un dinosauro o con un povero mendicante.

È questo il ritorno di un vecchio alla sua infanzia? Non credo; ma anche se fosse così non ci sarebbe nessuna vergogna, perché il piacere che si prova è del tutto innocente e anche così si possono trasmettere esperienze vere e si possono educare i sentimenti dei bambini. I rapporti familiari, quando ci sono, permettono di superare più facilmente il senso di inutilità e di solitudine che è purtroppo parte importante della popolazione più vecchia. Si dice che

i pensionati hanno un peso nella famiglia se portano un reddito, la pensione o altro, altrimenti sono spesso emarginati, sopportati o peggio. Non è questo certamente il mio caso né posso sperimentare in famiglia uno stato di indigenza che non ho. Ma non credo che i rapporti fra i vecchi e i giovani possano essere basati unicamente sul contributo economico dei primi ai secondi. Certo, l'autonomia finanziaria è condizione essenziale per salvaguardare la dignità e la libertà dei vecchi e per questo problemi come il livello delle pensioni, i trattamenti sanitari e i servizi sociali sono importanti. Ma ritengo anche che il livello culturale, l'educazione familiare e sociale dei sentimenti influiscano profondamente sui rapporti generazionali.

Qualche consiglio ancora, prima di concludere. Col crescere degli anni crescono anche gli acciacchi, i limiti fisici, le malattie. Dicevo prima di non pretendere da un corpo settantenne le prestazioni di quando si avevano quarant'anni in tutti i campi, salvo forse nel pensiero se l'arteriosclerosi se ne sta lontana. Ma dando per scontato che i disturbi di vecchiaia si presentino, non bisogna - finché è possibile - farli gravare come problemi sugli altri: tenersi per sé i malanni che non richiedano urgenti cure mediche, in sostanza.

È utile anche accostarsi a una

delle tante associazioni o istituzioni che si occupano dei vecchi: frequentare ad esempio le università della terza età che danno possibilità di imparare cose nuove, di stare in mezzo agli altri, di combattere la solitudine specie quella del senzat famiglia. Altre associazioni di volontariato offrono poi agli anziani la possibilità di porre le proprie esperienze al servizio di chi è ancora più bisognoso di cure e di assistenza.

Raccomando di sottrarsi alla tentazione sempre forte di impartire lezioni, di sputare sentenze in nome di un'esperienza che vale soltanto se viene apprezzata dagli altri e non imposta da noi come una sorta di verità rivelata. Naturalmente dobbiamo entrare nelle discussioni, aiutare nelle scelte i più giovani e le persone mature, ma dobbiamo partire sempre dal presupposto che anche noi sbagliamo e che spesso le nostre esperienze di ieri non valgono in un mondo tanto cambiato in pochi anni.

In sostanza con vecchi compagni di ventura: anche la nostra età può avere le sue bellezze e darci piacere, farci godere la vita. Ma perché ciò sia, dobbiamo partire da un equilibrio interiore che ci rende consapevoli di ciò che siamo; vecchie persone che possono essere sagge e amabili o chiuse in un cupo e rancoroso pessimismo e quindi malsopportate.

(Luciano Lama)

