

---

# Invecchiare bene

**Autore:** Pasquale Ionata

**Fonte:** Città Nuova

## La paura del dolore e della morte. L'anziano tra saggezza e sofferenza

Chi arriva alla soglia della vecchiaia carico di desideri non realizzati, è costretto a volgere lo sguardo verso il passato. Questa è la falsa saggezza dei quasi anziani moderni, che vogliono essere uguali ai giovani. Qualche esempio? Un padre che ha come ideale essere il fratello giovane del figlio adolescente, la ricerca spasmodica della paternità o maternità in età avanzata, le sempre più numerose chirurgie plastiche a cui ci si sottopone nell'illusione dell'eterna primavera. Conosco un paziente avanti negli anni che si è rifatto il naso, tirato su le rughe e reimpiantato i capelli ben tre volte. Purtroppo si giunge impreparati alla seconda metà della vita. Da un punto di vista psicologico, l'anziano che non vuole rinunciare alla gioventù è malato quanto il giovane incapace di evolversi: in entrambi i casi si tratta di brama infantile, orgoglio e capriccio. Per l'uomo che si trova nella maturità è più igienico, a livello mentale, considerare il deterioramento fisico fino alla morte un fatto di cui non aver paura. Vi è qualcosa di insano nel rifiuto di esso, perché toglie alla seconda metà della vita il suo scopo. Accettare la morte, per un uomo maturo, significa essere in pace con il proprio inconscio, essere aperto alla vita proprio ora che giunge alla sua massima espressione. La bellezza di questa età sta infatti nel contributo unico e insostituibile dell'esperienza e saggezza donate agli altri, specie ai giovani. È il cosiddetto "paradosso della saggezza": la mente diventa più forte quando il cervello invecchia. Se i semi della nostra mente fin dalla gioventù sono irrigati con la curiosità e l'esplorazione, e se l'esperienza, in età matura, sorveglia ed educa il grano mentale, allora la saggezza è il raccolto delle ricompense che possiamo apprezzare solo arrivati all'autunno degli anni. Questa saggezza è un aiuto ai giovani per ridimensionare i loro dubbi angosciosi, e frenare le loro reazioni davanti alle difficoltà della vita. Con la lungimiranza le persone mature possono fornire un aiuto nell'arte di vivere, nel superare situazioni difficili, nel saper cogliere l'essenza della vita, dato che soprattutto al tramonto ci si accorge che l'unica cosa che resta e che vale è quanto si è amato, è l'amore. Lo psicanalista Carl Jung ripeteva: «Ciò che la giovinezza troverà fuori, l'uomo nel suo meriggio deve trovarlo nell'interiorità». Ovviamente la generatività è evidente nella prima parte della vita per l'esperienza della maternità-paternità biologica e il raggiungimento del successo affettivo, professionale ed esistenziale. Ma spesso si ignora che anche nella seconda metà la generatività è possibile, attraverso il raggiungimento della felicità in senso lato, cioè nel desiderare qui ed ora, nel vivere nell'attimo presente il piacere del frutto di quanto si è costruito, ottenuto, realizzato, sudato, conquistato. Ma anche la sofferenza ci porta in profondità. L'umanità è destinata ad andare al di là della sofferenza, ma non nel modo che pensa il falso Ego, il quale non vorrebbe soffrire. Dobbiamo invece dire "sì" alla sofferenza per trascenderla, per ridimensionare il nostro piccolo "io". La vecchiaia è un'opportunità unica di capire quale sia la nostra essenza più vera, perché ha imparato a non opporre resistenza a ciò che esiste, ha imparato ad accettare l'instabilità delle cose e delle condizioni, e soltanto così ha trovato la serenità. Per raggiungere la serenità interiore di fronte alla morte, bisogna «morire prima di morire», consapevoli che la nostra forma fisica prima o poi si dissolverà, così come i nostri pensieri. Dopo anni di esperienza psicoterapeutica, ho maturato la convinzione che la depressione *in primis*, tra tutte le patologie psichiche, non è altro che resistenza ad abbandonare il vecchio e paura di andare incontro al nuovo e sconosciuto. La salute mentale in fondo è una scelta di libertà dal passato, proiettati verso il futuro con i piedi ben piantati in terra nel vivere il presente. C'è in ognuno di noi un principio creativo che deve essere incontrato. È il più potente rimedio alla depressione. È la soluzione per eccellenza, alla portata di chiunque, specialmente dell'anziano.