



## LO PSICOLOGO

di Ezio Aceti

# Vecchiaia grigia e verde

*«Sono un nonno di 74 anni. Mi sento ancora in forma e faccio volontariato negli ospedali...»*

*Nonno Giuseppe*

Guido Petter, psicologo autore di molti volumi, morto due anni fa, distingue due tipi di vecchiaia: la vecchiaia grigia e la vecchiaia verde. La vecchiaia grigia è caratterizzata da solitudine, perdita di interesse, disimpegno sociale e continue lamentazioni che risultano essere di peso per tutti. La vecchiaia grigia disperde le proprie energie con pensieri depressivi e con punte di egocentrismo, che alla lunga risultano vuote e spente. La vecchiaia verde si riferisce ad una persona che si mantiene attiva e curiosa, coltiva interessi e resta impegnata e aperta alle novità. La vecchiaia verde, quindi, è quella che permette ai nonni di vivere per i nipoti,

di essere aperti ai bisogni degli ammalati e delle persone bisognose, mettendo al centro della vita il benessere di sé e degli altri. Anche il coltivare il proprio benessere fisico mediante uno sport adatto e di una sana vita alimentare può essere un buon modo per affrontare il rapporto con tutti. In questo modo, il nonno ha la possibilità di mettere a disposizione la propria esperienza sia per i nipoti che per gli altri, trasmettendo quei valori che sembrano smarriti. Naturalmente tutto questo può essere realizzato fino a quando il corpo lo permette. Ma, anche quando il fisico si indebolisce, la vecchiaia verde può essere sempre vissuta mediante la preghiera e il donare sé stessi per le persone care , o per chi è nel bisogno. E non pensare che tutto ciò sia inutile, perché il “verde” richiama alla vita, che necessita sempre di essere vissuta fino in fondo , mediante il dono di sé. Come il seme che muore porta frutti e genera nuove piante, così il nonno che si consuma in modo aperto e donato, diventa la linfa vitale per le generazioni future. Infatti il bene donato e vissuto fino in fondo è quello che ci resta dei nostri vecchi, a testimonianza di una vita che continua nell'amore che non ha tempo, corpo e spazio.

[acetiezio@iol.it](mailto:acetiezio@iol.it)