



## 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)