GIULIANO SARTORI

PROBLEMI PSICOLOGICI DELLA TERZA ETÀ

Ogni nostra situazione psicologica è causata e alimentata da qualcosa che nasce dentro di noi, nel profondo della nostra anima, e da qualcosa che proviene fuori da noi, dal mondo esterno, presente e passato.

Per parlare di problemi psicologici individuali dobbiamo, quindi, prima esaminare le situazioni storico-sociali del mondo esterno fuori di noi.

Per parlare di quanto avviene nell'intimo della nostra anima dobbiamo partire dal substrato organico della nostra attività psichica, cioè dal nostro corpo, e dal nostro sistema nervoso che di tutto il corpo è centrale direttiva.

Comincerei, da qui, stretta sintesi.

Comunemente noi dividiamo l'arco della nostra vita, dal concepimento alla morte, in un'età evolutiva, in un'età adulta, praticamente statica, in una età di declino, involutiva.

Questa divisione, di uso comune, dal lato biologico è del tutto arbitraria e falsa.

Il nuovo essere che nasce dal concepimento percorre una fase di sviluppo evolutiva.

Questa fase si può considerare completa nel momento in cui, nel sistema nervoso centrale, si mielinizzano le ultime fibre, gli ultimi neuriti dei neuroni associativi, cioè di quelle cellule deputate alle attività psichiche superiori.

Come è noto, ogni neurone (o cellula nervosa) diventa matura, cioè capace di funzione autonoma, quando il suo neurite, – quella fibra che dalla cellula porta i messaggi all'esterno – viene avvolto da un manicotto di mielina, che lo isola e, quindi, ne permette il funzionamento autonomo.

Quest'ultima mielinizzazione, cioè la piena maturità del sistema nervoso (e di tutto il corpo) si raggiunge circa tra i 16 e i 18 anni.

Però, ancora prima che ciò avvenga, altri neuroni cominciano a morire e sempre di più.

E una cellula nervosa, una volta morta, non si riproduce più.

Perciò ancora prima di aver raggiunta la maturità il nostro corpo comincia ad evolvere verso quell'altro estremo dell'arco della vita, che è la morte: comincia a morire prima di essere cresciuto.

Dal lato biologico non esiste, quindi, una fase statica corrispondente alla cosiddetta «età adulta».

L'organismo umano, dal concepimento alla morte è in continua evoluzione.

Ho detto evoluzione e non involuzione: perché non si tratta di involuzione, di declino, ma solo di trasformazione.

La cellula nervosa, come è noto, oltre al neurite ha altre propaggini, i dendriti, carichi di escrescenze dette bottoni sinaptici.

La sinapsi è il punto di incontro dei prolungamenti di cellue diverse, il punto essenziale in cui un messaggio si trasmette da una cellula all'altra e, quindi, a tutto il sistema nervoso.

Orbene, recentissime ricerche, specie del neurofisiologo John Eccles, Premio Nobel, dimostrano che, col progredire del tempo, muoiono sempre più neuroni, ma gli altri, quelli che restano, si arricchiscono di sempre nuovi bottoni sinaptici, talvolta addirittura in modo esplosivo, fino a una proliferazione delle stesse ramificazioni dendritiche, con alti e bassi, in un continuo cambiamento, in un continuo divenire, che dura fino alla morte: non declino, non involuzione, ma solo trasformazione.

Più sinapsi vuol dire più trasmissioni: le cellule superstiti arricchiscono le loro possibilità di trasmettere messaggi tanto che il bilancio finale può dare un risultato diverso, ma non inferiore rispetto a quello delle età precedenti.

Questi freddi dati di neurofisiologia offrono un'ipotesi affascinante: se il numero dei neuroni vuol dire maggiore capacità di ricevere messaggi, quindi di acquisire conoscenze dal mondo esterno e da dentro di noi, la ricchezza di sinapsi vuol dire maggiore capacità di confronti, cioè di elaborazione dei messaggi ricevuti.

La neurofisiologia moderna offrirebbe un supporto organico a quella antichissima conoscenza psicologica per cui l'età dello sviluppo raccoglie un patrimonio di messaggi che saranno poi elaborati nelle età successive in confronti sempre più ricchi.

Ma confronto vuol dire esperienza.

Si può dire che già la base organica neurofisiologica assegna, nell'arco

della vita, una collocazione e una funzione a ogni età, a ogni gradino, che va visto come tappa sempre necessaria, di pari importanza e pari dignità.

Come in un arco ogni pietra è necessaria, perché se ne manca una sola l'arco crolla.

Se dal corpo passiamo all'anima vediamo che furono fatti numerosi tentativi di tracciare una psicologia generale dell'anziano che prescinda dalle abissali differenze individuali da un lato e dalla situazione sociale dell'altro.

Tutti questi tentativi mi sembrano falliti.

Se nell'età dello sviluppo, specie nella prima infanzia, è ancora possibile tracciare una certa via comune di sviluppo, dalla puerizia in poi, la vita psichica di ciascuna personalità diverge sempre più dalle altre, per seguire una storia tutta sua, solo sua, sempre più diversa dalle altre. Nell'età anziana questa differenza si accentua enormemente.

Non è quindi possibile tracciare un quadro comune, di fondo, di psicologia dell'anziano, come qualcosa di schematico, avulso dalla assoluta individualità di ogni persona, e avulso dalla situazione sociale in cui la persona vive.

Un carattere psicologico comune si può tuttavia riconoscere a tutti: quello affermato con forza da G. Allport che dice testualmente: «ogni personalità si sviluppa continuamente dalla nascita alla morte e durante tutto questo arco di tempo essa si mantiene viva e può sempre cambiare».

Questo quadro psicologico comune, il solo accettabile, si accorda col quadro corporeo, prima tracciato.

La psicologia dell'anziano è quindi assolutamente individuale e strettamente dipendente da una situazione sociale.

Con Leon Simmons e Vincent Thomas, possiamo concludere che non l'età cronologica è criterio per una definizione di età anziana, ma solo un criterio individuale e sociale in rapporto con una determinata forma di vita e di civiltà.

Nell'ambito, poi, di ogni civiltà, come afferma giustamente Georges Ballandier, si può riconoscere che:

1) Ogni società attribuisce all'anziano uno stato che dipende dalla posizione sociale dell'anziano stesso nel sistema di vita della società.

Io aggiungo: alla base di questo stato sociale, e questo è per me un punto fondamentale, ci fu sempre e c'è tuttora, la considerazione di quanto l'anziano può «offrire» alla società in cui vive.

Da questa possibilità di «offerta» derivava e deriva tuttora il suo potere e la considerazione in cui è tenuto.

2) Ogni società fin dai primordi va considerata in base alla concezione che la società ha della vita, del tempo, della morte: da cui deriva l'idea della natura umana, l'identità collettiva e individuale proprie di ogni società (Ballandier).

Io aggiungo che accanto al primo punto, in un certo senso utilitaristico, quello dell'offerta, emerge un altro punto essenzialmente spirituale di eguale se non maggiore importanza.

Secondo il mio pensiero il fondamento spirituale di ogni società, il suo codice etico e religioso che condizionano i concetti di vita e di morte agiscono in modo determinante sulla collocazione dell'anziano nella società stessa.

La situazione sociale dell'anziano è quindi fondamentale nel determinare le reazioni e gli atteggiamenti psicologici, anche profondi, dell'anziano stesso.

Esaminiamo rapidamente le situazioni sociali.

In estrema sintesi possiamo riconoscere che tre fondamentali tipi dl società hanno preceduto la nostra e tuttora con essa convivono in altre parti del mondo:

La civiltà primitiva di caccia e di raccolta.

La civiltà pastorale (allevamento del bestiame) nomade o stanziale.

La civiltà agricola (nomade prima poi stanziale).

Quest'ultima nel nostro paese ha praticamente dominato fino agli anni 50.

Teniamo presente che molte altre attività, professionali, artigiane, commerciali ecc. si sono sempre uniformate al modello di vita fondamentale e lo hanno condiviso. Orbene se guardiamo la collocazione dell'anziano in tutte queste società vediamo che essa fu, ed è tuttora dove ancora esistono, di prestigio e di potere.

Gli stessi vocaboli che nelle varie lingue indicano l'anziano sono tutti di sgnificato onorifico:

Antianus (da ante), presbiteri, senatori, per arrivare ai due appellativi di rispetto di uso comune, signora e signore, che non significano altro che più vecchia e più vecchio.

Possiamo dire che in tutte queste società dominava incontrastato un criterio di «anziano-centrismo».

Ho detto prima che la posizione dell'anziano in una società è determinata da quanto l'anziano può offrire alla vita della società stessa, e dalla sua posizione nel codice morale e religioso della società.

· Orbene, in tutte queste società, l'anziano e solo lui, poteva offrire un apporto vitale, necessario e insostituibile per la sopravvivenza stessa della società: l'esperienza.

Cioè quella conoscenza basata su confronti, non solo nello spazio, ma soprattutto nel tempo, che solo lui poteva dare, perché li aveva vissuti, e soprattutto all'hic et nunc, al quì e ora, cioè alla situazione di vita propria ed esclusiva di ogni gruppo sociale diversa da tutte le altre.

Analoghi apporti di esperienza preziosissimi e necessari offriva l'anziano nel ristretto ambito familiare e nel più vasto ambito sociale: di moderazione, di riflessione, di conciliazione, in sostanza di «saggezza».

In tutte queste civiltà il codice etico e religioso aveva sempre assegnato un posto elevato all'anziano, visto come custode del patrimonio morale e religioso e come supremo intermediario di quel culto dei morti, degli antenati, che aveva sempre costituito un fondamento di base in moltissime, se non in tutte le civiltà.

Questo legame strettissimo con i nostri morti, per noi cristiani, specie cattolici e ortodossi, elevato a dogma nella Comunione dei Santi, trova nell'anziano il naturale custode, l'unico possibile trasmettitore, l'anello di congiunzione della catena che lega i vivi con i morti.

In tutte queste civiltà l'anziano aveva, quindi, una sua collocazione naturale, spontanea, indiscussa, di dignità e di potere derivante sotto un aspetto utilitaristico dalla sua offerta di esperienza, sotto l'aspetto spirituale dalla sua funzione insostituibile nel codice morale e religioso di ogni società.

Notiamo bene: non apporto di azione che restava sempre prerogativa del giovane, non apporto di direzione che restava dell'adulto; ma apporto di guida superiore, di ultimo appello; e, oltre a ciò, soprattutto apporto di continuità.

Quel concetto di continuità tra morti e vivi, visceralmente radicato in ogni comunità sociale, dalla famiglia alle nazioni, quel concetto lapidariamente espresso dai padri fondatori degli Stati Uniti quando dichiararono: la nostra nazione non sarà dei soli viventi, ma dei morti, dei viventi e di quelli che nasceranno uniti in un'unica comunità.

Assicurare il legame con i nostri morti è compito proprio dell'anziano poiché solo lui può trasmettere ai discendenti il ricordo vivo dei loro avi, che solo lui ha conosciuto e che solo attraverso lui possono continuare a vivere nei nipoti.

Le gemme di un albero non sbocciano se mancano le radici.

Questi mondi, con variazioni lentissime, sono durati fino a nostro ricordo recente e li abbiamo in parte vissuti.

Con lo sviluppo, rapido prima, esplosivo poi, della civiltà industriale e post-industriale, c'è stato in un tempo brevissimo (un secolo, due

secoli, un batter d'occhio nella storia dell'umanità) un rivolgimento radicale e sconvolgente.

Non posso soffermarmi sugli innumerevoli nuovi caratteri di questa nuova società che interessano l'anziano. Mi fermo solo su uno, che mi sembra fondamentale.

Le società industriale e post-industriale sono basate sull'evoluzione rapidissima delle tecnologie e quindi delle conoscenze immediate legate alla tecnologia del momento; addirittura alla necessità di prevedere il futuro evolvere delle tecnologie stesse e delle loro conseguenze: questa necessità di previsione diventa spesso necessità di sopravvivenza.

In questo quadro di evoluzione a valanga di un mondo che vive solo del presente e del futuro, non si trova posto, apparentemente per ora, per l'esperienza, che sul passato si fonda.

E non si trova posto, quindi, per quel naturale depositario della stessa che è l'anziano, che quindi non ha più nulla da offrire, non ha più alcun potere suo proprio, tipico ed esclusivo della sua età; per cui in questa società, non ha più una sua specifica posizione, non si sa dove metterlo come tale, non si sa che farne.

Il codice spirituale della nostra società, quello reale non quello di facciata, fondamentalmente materialistico e agnostico, incurante o addirittura negatore, talvolta, di ogni vita ultraterrena, toglie all'anziano anche la sua collocazione spirituale.

Dopo millenni di società basate sull'anziano-centrismo, appare da poco una società basata esclusivamente sull'adulto.

La nostra società non riesce a concepire altro modello che questo: perché solo l'adulto può, apparentemente, produrre e soprattutto perché solo l'adulto è in grado di seguire, seppure con sempre maggiore fatica, a mano a mano che si allontana dalla giovinezza, il ritmo vertiginoso dell'aggiornamento.

In questo nuovo modello di vita, l'età adulta è vista come modello unico, centrale. L'età dello sviluppo trova una sua collocazione come vivaio della successiva età produttiva, vivaio prezioso, da allevare, custodire, proteggere.

Per l'età anziana, invece, in quanto tale, non come falso e artificiale prolungamento dell'età adulta, ma con una funzione sua, che solo lei può svolgere, non sembra esserci posto.

Questo dono dell'esperienza, il solo che l'anziano può dare, sembra aver perso ogni valore.

Questo adulto-centrismo, che imbeve e domina la nostra società,

ha raggiunta una tale esasperazione da essere divenuto un mito che tutti ci contagia.

Forse mai, nella storia dell'uomo, una fascia di età è stata così mitizzata e idolatrata.

Di fronte a questa situazione, dapprima in America dove il problema è sorto prima che da noi, sono nate due fondamentali correnti di pensiero socio-psicologico.

Un primo indirizzo, detto teoria dell'attività, nato con Havighurst e con Aaron Lipman, in sostanza accetta questo adultocentrismo e si sforza solo di protrarlo il più a lungo possibile, come modello di vita, anche nell'anziano.

Personalmente trovo che questo indirizzo non tenta neppure di risolvere il problema, ma si limita a spostarlo.

Il secondo indirizzo, che personalmente trovo giusto perché almeno tenta di risolvere il problema, noto come teoria del disimpegno, iniziato da Cumming ed Henry, rifiuta il modello unico di adulto-centrismo e cerca di trovare all'anziano nella nuova società, un ruolo suo proprio, una immagine sua propria, con un progressivo disimpegno dall'efficentismo attivo e una progressiva proporzionale offerta di apporti di saggezza.

Ma a questo punto cominciano gravissime difficoltà perché, per ora, come abbiamo visto, questa società, dell'esperienza e della saggezza, non sa, in fondo, che uso farne.

Il primo atto del dramma finisce qui.

Ma c'è un secondo atto.

Tra i molti aspetti dell'evoluzione tecnologica e scientifica ne abbiamo uno enorme nel campo medico: i progressi travolgenti della medicina e soprattutto la vittoria sulle malattie infettive e sulle infezioni, conclusasi in questo secolo.

Dobbiamo fare un intenso sforzo per immaginare cosa era il mondo quando su di esso incombevano le malattie infettive e le infezioni.

Oltre a ricorrenti epidemie minori, sempre però pesanti e letali, dall'epoca di Pericle in poi (prima non abbiamo notizie certe) sull'occidente, ogni secolo in media, o più spesso o più di rado, si abbatte come flagello, la peste.

La malattia per eccellenza, che a seconda della virulenza, in uno o due anni, riduceva la popolazione valida di vasti territori, di un quinto, di un quarto, talvolta della metà.

I vecchi, più immunizzati da precedenti espidemie, erano più risparmiati. Le vittime più numerose erano nella popolazione valida.

Questo flagello accompagnato dai suoi fratelli minori (tifo, colera, ecc.) imperversò in Europa fino al 1800.

Altre grandi malattie infettive imperverseranno fino al primo dopoguerra (ad es. la «spagnola»).

Ma oltre a queste grandi epidemie, una miriade, una pioggia continua di altre infezioni, si abbatteva regolarmente sulla popolazione: anzitutto infantile – la mortalità infantile era spaventosa – poi anche sulla gioventù, sull'età adulta, e infine anche sugli anziani, in cui la morte per complicazione infettiva era l'epilogo fatale di ogni altra malattia.

La medicina in meno di 100 anni sconfisse in modo radicale le malattie infettive e le infezioni.

Non si mette mai abbastanza in luce l'importanza di questa vittoria: essa produsse una rivoluzione sociale di tale portata, al cui paragone, certe celebri rivoluzioni sono molto moderate.

Portò a un aumento esplosivo della popolazione, a un allungamento sempre più spinto della vita media, sconvolse l'equilibrio e le proporzioni tra le varie fasce di età, condusse a un aumento sempre più grande del numero degli anziani; e questo proprio nel momento e in una società in cui per l'anziano non si trova un ruolo suo proprio.

Per questi e per altri progressi della medicina l'età media si sta elevando con ritmo accelerato. Attualmente in Italia è sui 70-72 anni per gli uomini, sui 75-77 per le donne. Il numero degli anziani cresce enormemente.

Nel contempo cala precipitosamente, a partire dal 1970-71, il numero delle nascite.

Da tutto ciò nasce un quadro sociale sconvolto.

Gli ultrasessantenni che erano il 4,2% nel 1861, il 6,7% nel 1911, toccarono l'11,3% nel 1971, si avvicinano ora al 18-20% circa e sono in rapida ascesa.

Senza dar peso alle previsioni degli «esperti» (gli esperti prendono spesso delle cantonate solenni quando giocano con le profezie) che prevedono per il 2025 aumenti folli degli anziani, si può ragionevolmente pensare che tra alcuni anni, salvo imprevisti, il quadro della nostra popolazione potrà forse essere il seguente:

23-25% circa di popolazione in età evolutiva (sotto i 25 anni).

47-50% circa di popolazione tra i 25 e i 60 anni.

25-30% di anziani ultrasessantenni.

In questo momento storico e in questa società in cui l'anziano non trova alcuna naturale collocazione, proprio per quello sviluppo tecnologico che in fondo lo emargina, l'anziano cresce smisuratamente di numero,

diventa una potenza socio-politica ed economica di enorme e imprevedibile importanza.

Il secondo atto del dramma comincia qui.

Pochi hanno ancora coscienza di ciò: per primi gli anziani stessi. L'hanno, invece, già ad es. avvertito l'industria e il commercio, sempre vigili e sensibili, che stanno ribaltando i loro programmi.

Lo avvertono in ritardo, e con paura, i vari regimi politici che non sanno che pesci prendere.

Il 25-30% della popolazione, tutta in età di voto, costituisce una forza capace di azioni e sconvolgimenti imprevedibili.

Non ci sono precedenti: mai forse la storia dell'uomo nel suo lunghissimo cammino conobbe una simile situazione in scala così vasta.

Noi tutti, né gli adulti, né gli stessi anziani e men che meno il potere politico, non abbiamo la più pallida idea, non dico di come risolvere, ma neppure come iniziare ad affrontare questo problema, che sicuramente è uno dei più tremendi dei prossimi decenni: si ha solo paura a livello inconscio.

I tentativi, anche se generosi ed entusiasti, se guardati nella loro essenza, sono solo dei surrogati di una soluzione che si è ancora lontani dall'intravedere, ma che, comunque, non può essere solo del tipo di quelle finora proposte.

Vista in estrema sintesi la situazione sociale, passiamo ai problemi psicologici individuali.

Questi problemi psicologici individuali per l'anziano, come del resto per qualsiasi alta età, sono innumerevoli ed estremamente variabili da caso a caso.

Tra i molti mi sembra di individuarne pochi, determinanti, di fondo.

1) *Perdita o offuscamento della propria immagine psicologica e del concetto di se.*

Nel corso della sua vita ogni persona acquista una determinata posizione sociale che in parte appaga, in parte delude, ma nella quale, col procedere del tempo, ognuno trova una collocazione abbastanza equilibrata e, nel complesso, accettata, anche se in parte a malincuore: comunque tale da promuovere un sufficiente adattamento.

Questa posizione sociale sia nella famiglia, quando c'è, sia nel lavoro, sia in altre attività di gruppo o di singoli, contribuisce a creare gradatamente una immagine e un concetto di se stessi, abbastanza stabile.

Nella nostra struttura sociale vediamo, però, che spesso questa

immagine è strettamente legata all'attività lavorativa e produttiva e alla posizione di «potere» piccolo o grande, che ognuno si è creata, o che crede di essersi creata, il che è la stessa cosa, in un ambito più o meno ristretto o più o meno vasto.

L'immagine di se è cioè strettamente dipendente dal concetto-mito di efficenza-potere proprio dell'adulto-centrismo.

A questo mito, nel corso della vita, si sacrifica sempre più la propria personalità, dedicandogli una parte sempre maggiore di essa fino a concedergliela nella sua totalità.

A questo punto siamo arrivati a identificare la personalità stessa con il modello efficenza-potere e a considerarla possibile e viva solo nell'ambito di questo modello.

Ma per una naturale curva di vita è impossibile mantenere inalterata questa posizione fino all'infinito: per legge di natura si impone inevitabile, a un certo momento, un disimpegno.

A un modello di efficenza-potere dovrebbe subentrare un nuovo modello di sereno distacco, di visione più comprensiva del mondo e di se stessi, in sostanza un nuovo modello di «saggezza» pari in dignità al modello di efficenza.

Sarebbe augurabile e necessario che questo disimpegno, questo cambiamento di modello di vita, avvenissero in modo estremamente graduale e progressivo da passare quasi inavvertiti.

Altri tipi di società, come abbiamo visto, consentivano, forse, e consentono tuttora, questo progressivo disimpegno con conseguente cambiamento di modello di vita.

La nostra società attuale, come abbiamo visto, lo consente in misura minima o non lo consente affatto.

Si può dire che in essa vige la legge del tutto o nulla.

Per tutti coloro che svolgono un lavoro dipendente, e sono la maggioranza, non è finora neppure pensabile la possibilità di un disimpegno progressivo in cui uno potrebbe dare in preziosa saggezza quello che perde in un'efficenza o in un efficentismo, forse meno prezioso.

Nel lavoro dipendente la cessazione del lavoro avviene in modo più che brusco, addirittura istantaneo.

Fino alla mezzanotte uno ha una posizione di responsabilità, di prestigio, di produttività: alle 0,1, un minuto dopo, apparentemente, non è più nulla.

Questa situazione, in fondo assurda, comporta anche per la società conseguenze gravissime: ma per l'individuo che ne è vittima, comporta un trauma psichico sempre grave, spesso terribile.

L'aver identificata la propria immagine di personalità con il modello di efficenza-potere, porta, con la perdita di questo, alla perdita della propria immagine stessa.

Anche nel lavoro autonomo, dove il disimpegno potrebbe essere meno difficile, si impone questo modello di vita con la conseguente identificazione della propria immagine di personalità con il modello stesso.

Anche chi non ne sarebbe soggetto si autoimpone a livello inconscio, questa legge del tutto o nulla. Legge che impera indiscussa in infinite altre attività, anche non strettamente lavorative, cioè sociali, politiche, culturali, addirittura ricreative.

Basta aprire gli occhi senza preconcetti per vedere un campionario di esempi praticamente infinito.

Ma l'identificazione della propria immagine di personalità con il modello adulto-centrico di efficenza-potere porta anche ad altre conseguenze.

Per una fatale e inevitabile legge di natura si manifesta in quasi tutti, il desiderio prima, poi il bisogno, di un progressivo disimpegno.

Sempre per l'identificazione dell'immagine di se con il suddetto modello, questo desiderio e questo bisogno, sono spesso rimossi cioè ignorati o mascherati sotto un più accettabile cosiddetto bisogno di «pace», di «serenità», di «tranquillità».

Ma questa rimozione nasconde in realtà un conflitto tra l'inconscio bisogno di disimpegno e l'attaccamento alla propria immagine, identificata con il suddetto modello di efficenza potere già menzionato.

Questo conflitto, lentamente subdolamente, ma in modo inesorabile, suscita un penoso senso di inadeguatezza, cioè di non essere più in grado di svolgere il proprio ruolo.

Naturalmente la persona in causa cerca inconsciamente di difendersi da tale sensazione dolorosa, ricorrendo, in genere, a forme di compensazione.

Si compensa, cioè, la propria immagine che si sente in realtà vacillante e insicura, con atteggiamenti opposti: di ostentata sicurezza, di iperattivismo spesso inconcludente, di aggressività, di autoesaltazione della stessa propria immagine con denigrazione di quella altrui.

Tutti questi atteggiamenti, oltre ad infiniti altri, hanno lo stesso significato di fondo: un tentativo di compensare, spesso in eccesso con una supercompensazione, l'inadeguatezza della propria immagine di personalità, che si subisce come reale nell'inconscio, ma che si rifiuta a livello di coscienza.

Le varie reazioni di supercompensazione possono riflettersi in modo pesante anche sulla situazione sociale.

Possono, infatti, suscitare reazioni di difesa e di ostilità da parte di persone conviventi nello stesso ambiente sociale. La persona anziana in causa avverte queste reazioni, ne soffre, ma per quell'eccesso di difesa che viene dall'insicurezza, le interpreta come ulteriore aggressione alla propria immagine già vacillante, anziché come reazione solo al proprio atteggiamento di supercompensazione aggressiva.

Ciò porta ad accentuare quest'ultimo innescando una specie di reazione a catena che conduce a una progressiva auto-emarginazione psicologica dal proprio ambiente sociale ancora prima che ciò avvenga in modo concreto. Il tragico punto di arrivo è la solitudine psichica, di cui parlerò in seguito.

In pratica si estende a una miriade di persone quel complesso che un tempo era di pochissimi: quello che possiamo chiamare il «complesso del re» o dell'«abdicazione».

Un re, in ogni caso, anche quando tutto lo consigliava o lo imponeva, rifuggiva con orrore dall'abdicazione, perché o si è re o si è nulla. – Aut Caesar aut nihil –. Il re abdicato diventava, oltre che nulla, un personaggio molto scomodo che non si sapeva dove collocare.

Oggi siamo a milioni di piccoli reucci che rifuggono con terrore dall'abdicazione e si aggrappano al loro piccolo tronetto con tutte le forze.

Perché, per l'adulto-centrismo imperante, non si vede altra immagine di quella adulta e ci si aggrappa, ci si rimane attaccati, la si prolunga, in tutti i modi, fin nella crescente ostilità, fin nel patetico, spesso nel tragico. Ciò che è patetico per gli altri è sempre tragico per se stessi.

Non è attaccamento al potere in quanto tale.

È attaccamento esasperato alla propria immagine, ritenuta e sentita come unica possibile: quindi, in fondo, attaccamento alla vita.

Questo aspetto psicologico del problema è più pesante per l'uomo che per la donna.

Nella donna, in genere, l'offuscamento della propria immagine di personalità è forse meglio accettato, con più forza d'animo, e, diciamolo pure, con più dignità.

La donna, in genere, gestisce per tutta la sua vita con molto più equilibrio la distribuzione dei suoi interessi e delle sue dedizioni. Non si lascia sedurre, in genere, o in misura minore dell'uomo, dal mito-modello di efficenza potenza, o gli dedica una parte di se stessa molto più ridotta. Sa dedicarsi ad altri modelli più varii che meno si offuscano col tempo. La sua immagine di personalità subisce meno tracolli: se mai si attenua con molta lentezza.

Dobbiamo, poi, tener presente che le capacità di reazione, di adattamento e di resistenza psicologica oltre che fisica della donna sono, in genere, molto superiori a quelle dell'uomo.

Di pari passo con la perdita o l'offuscamento della propria immagine psicologica procedono la perdita e l'offuscamento della propria immagine fisica, anche in questo caso, sempre riferita al modello di efficenza-avvenenza fisiche proprie dell'adulto-centrismo.

Modello di adulto-centrismo fisico che, oltre a tutto, è alimentato ed esasperato da una propaganda enorme, massiccia, palese ma più spesso occulta, veramente condizionante.

Tra le varie incongruenze psico-sociali notiamo, a questo proposito, che proprio in questa nostra civiltà, in cui in fondo l'efficenza fisica è molto meno importante che in altre civiltà in cui era invece condizione necessaria di sopravvivenza, proprio ora si idolatra non l'efficenza stessa in quanto tale, ma il suo modello, su un piano puramente psicologico, come parte integrante della nostra immagine globale, in una reazione psicologica di tipo narcisistico.

Il culto dell'immagine fisica sfocia poi nel culto della salute come fine a se stessa, come rimozione dell'idea di malattia e dell'idea di morte. Il problema richiederebbe un lungo discorso, che uscirebbe dal tema.

2) *Avvicinamento all'idea della morte.*

Fin dagli albori della sua esistenza, l'uomo, in un oceano di incertezze, ha avuto sempre una sola, assoluta certezza: quella della morte.

Per millenni l'uomo ha convissuto con l'idea della morte accettandola come completamento necessario dell'idea della vita. Vita e morte non erano considerati concetti antitetici ma complementari e reciprocamente necessari. L'occasione frequentissima di morte in ogni età, pensiamo solo all'altissima mortalità infantile, rendeva l'idea della morte, fino a poco tempo fa, diffusa uniformemente in tutto l'arco della vita e non appannaggio esclusivo di una data età.

Fin dai primissimi anni il bambino conviveva con la morte: del fratellino, del compagno, e con questa idea procedeva per tutto il resto della vita.

La nostra mentalità attuale respinge l'idea della morte per tutte le altre età e l'assegna, come triste privilegio, a un'età sola, l'età anziana.

Quell'anziano che, fino a un passato abbastanza recente, di fronte alla morte poteva assumere l'atteggiamento del privilegiato che l'aveva superata per tutta una vita in tante occasioni ora è portato, invece, a

considerarla come una esclusiva prerogativa della sua età, come un appuntamento fatale a cui, lui solo, in quanto anziano è soggetto.

L'idea della morte incombe con la consapevolezza del proprio stato di anziano con un peso particolarmente grave in quanto non diluito, come in passato, su tutto l'arco della vita.

3) *La solitudine dell'anima*

Per inevitabili leggi biologiche e sociali nell'età anziana le perdite di persone care possono essere più di una e in tempi ravvicinati: parenti, amici, conoscenti.

Nei nuclei familiari spesso a questo punto si allontanano i figli, non in senso materiale, quanto spirituale, dato che a questa età avviene in genere il necessario ed inevitabile passaggio alla vita autonoma.

Può nascere da ciò quella particolare dolorosa situazione, che spesso colpisce più la donna che l'uomo (la perdita dell'immagine psichica colpiva più l'uomo), la donna, qui colpita e ferita in quella sua immagine unica ed insostituibile: la maternità.

È quello stato che i francesi chiamano sindrome «du nid vide», sindrome del nido vuoto, tanto dolorosa, che può dare, soprattutto alla donna, il senso angoscioso dell'inutilità della propria maternità, di non essere più utile e soprattutto necessaria ai figli, cioè la perdita della sua immagine materna, una delle immagini più potenti, più intimamente connaturate, con la ferita quasi viscerale nel profondo dell'anima che ciò comporta.

Il problema psicologico della solitudine non è esclusivo dell'anziano ma è proprio di tutte le età e tutte le condizioni.

Nell'anziano però si colora di tinte particolari.

È anzitutto una solitudine psicologica, dell'anima, che può anche non corrispondere a una solitudine materiale. Indipendentemente dalle difficoltà materiali di comunicare, diminuiscono soprattutto le possibilità psicologiche e la volontà di comunicare. Perché ogni nuova conoscenza è un viaggio nell'ignoto, che richiede adattamento, capacità di sintonia, una modificazione di pensiero e di sentimenti che diviene sempre più difficile.

Le conoscenze e i legami già esistenti, a meno che non siano tanto profondi di diventare una vera simbiosi psichica nel qual caso si rafforzano, tendono ad allentarsi perché col procedere dell'età sempre più si differenziano le singole personalità per cui anche una persona conosciuta diventa in fondo una conoscenza nuova con cui si deve incominciare da capo.

Per questo la solitudine dell'anziano acquista un carattere suo proprio, diverso dalla solitudine di altre età: è una solitudine senza speranza perché trae da se stessa e in se stessa l'alimento per accrescersi.

4) *La crisi di bilancio*

Nell'età anziana con fatale ineluttabilità, con particolare potenza, si impone l'idea dominante di un bilancio di vita vissuta.

Questa idea si era affacciata più volte anche nelle età precedenti ma era stata prontamente rimossa in quanto il tempo a disposizione e le conseguenti possibilità di cambiare, sembravano ancora grandi.

Con il trascorrere del tempo l'idea diventa sempre più insistente e penetrante, sempre più difficile diviene il respingerla o il rimuoverla, finché si impone come crisi inevitabile.

In questa crisi di bilancio, per l'offuscamento della propria immagine, per il riaffiorare delle delusioni e delle frustrazioni, è facile che assumano più rilievo i lati negativi, fino a dare una tinta fallimentare alla conclusione del bilancio stesso.

La vita vissuta, vista in questa luce, suscita il conseguente stato d'animo: il rimpianto di un passato perduto e apparentemente in parte sprecato.

Il rimpianto è alimentato e a sua volta alimenta un altro stato d'animo di fondo, proprio ed esclusivo dell'età anziana: la fame di tempo.

Per l'avvicinamento all'idea della morte, già esaminato, il tempo a disposizione appare sempre più ristretto, e sembra scorrere con velocità sempre più rapida.

La gara col tempo diventa angosciosa.

Questo senso nuovo della «dimensione» del tempo, questa «sofferenza del tempo», proprie ed esclusive dell'anima dell'anziano, condizionano sentimenti e pensieri, e danno una impronta particolare a tutta la vita dell'anima.

La fuga del tempo suscita e scatena la crisi di bilancio.

Quei pochi problemi psicologici, tra i molti che ci sono, che ho esaminati, hanno tutti un aspetto doloroso di sofferenza.

Li ho scelti volutamente. Perché solo la sofferenza che vi è connessa rende acuto e grave un problema: quando manca viene a mancare, almeno in parte, il problema stesso.

Però i problemi esaminati, pur nella loro sofferenza, hanno un aspetto positivo.

L'offuscamento della propria immagine e del concetto di se, l'avvicinamento all'idea della morte, la solitudine dell'anima, la crisi di bilancio, sotto questo aspetto conducono tutti a una conclusione comune:

verso noi stessi, a un nuovo concetto di se, a un ridimensionamento del proprio Io, della nostra personalità, del nostro orgoglio. Quell'orgoglio e quella sopravvalutazione di se, sempre latenti dentro di noi, che richiedono un ridimensionamento consapevole, accettato, in fondo benefico, come preparazione a una nuova età della vita in cui le rinuncie saranno sempre più frequenti e pesanti;

verso il mondo fuori di noi, a una valutazione più spassionata, più equa, più riflessiva, più comprensiva, più serena.

In definitiva una via a quella «saggezza» che abbiamo auspicato come modello ideale di vita per l'età anziana e che, per una legge universale, nella sofferenza si matura, si promuove e si alimenta.

In questa nuova visione la luce del tramonto può essere più limpida e più serena di quella del mezzogiorno.

Ho cercato di esporre delle descrizioni, dei pensieri, non ho parlato di rimedi.

La psicologia e la psichiatria non sono in grado di offrire grandi rimedi per situazioni che nascono dentro di noi, però per cause che in buona parte sono fuori di noi e sulle quali non possiamo influire.

Ma quel rimedio che invano cerchiamo fuori di noi, forse, anche in piccola misura, possiamo trovarlo dentro di noi.

Spesso la poesia in pochi versi, riesce a dire di più e meglio di quello che le scienze dicono in molti volumi. E con una piccola poesia vorrei finire: è di Boris Pasternak e mi sembra si adatti a tutta una dimensione di vita nell'età anziana.

Esser famoso non è bello
non è questo che ci leva in alto.
Non bisogna tenere l'archivio,
trepidare per i manoscritti.

Fine del creare è dar tutto di sé,
e non lo scalpore, non il successo.
È vergognoso quando non si è nulla
diventare per tutti una leggenda.

Ma bisogna vivere senza impostura,
vivere così che alla fine
ci si attiri l'amore degli spazi,
che si oda l'appello del futuro.

E bisogna lasciare lacune
nella sorte, e non fra le carte,
passi e capitoli dell'intera vita
segnando i margini.

E immergersi nell'oscurità
e i propri passi nascondervi,
come nella nebbia si cela una contrada
e non vi si scorge più nulla.

Altri sull'orma viva percorreranno
palmo a palmo il tuo cammino,
non spetta a te distinguere
sconfitta da vittoria.

E neanche d'un nulla tu devi
venire meno all'uomo,
ma essere vivo, vivo e null'altro,
vivo e null'altro fino alla fine.

BORIS PASTERNAK

BIBLIOGRAFIA

BALANDIER G., *Anthropologiques*, P.U.F. ed., Paris, 1964.
BIRREN J. E., *Psychology of Aging*, Engleewood Cliffs, ed., New Jersey, Prentice-Hall, 1964.
CESA BIANCHI M., *Psicologia della senescenza*, Franco Angeli ed., Milano, 1978.
CUMMING E., HENRY W. E., *Growing old*. Basic Book ed., New York, 1961.
GOGNALONS CAILLARD M., *Approche anthropologique et sociologique de la pathologie du vieillissement*, in «Encyclopédie Médico-Chirurgicale», 37530 A20, Paris, 1976.
HAVIGHURST R. J., *Successing Aging*, in Process of Aging, Social and Psychological perspectives, Atherton Press ed., New York, 1963.
LAICARDI C., PIPERNO A., *La qualità della vita nella terza età*, Borla ed., Roma, 1980.
LIPMAN A., *Functionality of disengagement in old age*, J. Geront., oct. 1968.
PASTERNAK B., *Poesie*, Newton Compton Editori, Roma, 1978.
SIMMONS L., *The Role of the Aged in primitive societies*, Yale University Press. ed., New Haven, 1945.
THOMAS L. V., *Anthropologie de la mort*, Payot ed., Paris, 1945.
VANDER BORGHT J., *Psychologie de la sénescence*, in Encyclopédie Médico-Chirurgicale, 37530 A25, Paris, 1976.

RIASSUNTO – Dopo un sintetico esame della situazione sociale dell'anziano nelle civiltà passate e presente, l'Autore tratta di quattro fondamentali e dolorosi problemi psicologici dell'anziano stesso: 1) La perdita o l'offuscamento della propria immagine psicologica e del concetto di se. 2) L'avvicinamento all'idea della morte. 3) La solitudine dell'anima. 4) La crisi di bilancio.

SUMMARY – Psychological problems of the third age. *After a synthetic survey of the social situation of the elderly fellow in the past and present civilization the A. deals with four fundamental and painful problems of the elder person: 1) The loss and obnubilation of own psychological image and of the self consciousness. 2) The approximation to idea of death. 3) The soul loneliness. 4) The crisis of the balance.*

RÉSUMÉ – Problèmes psychologiques du troisième âge. *Après un synthétique examen de la situation sociale du vieux dans les civilisations passées et la présente l'Auteur parle de quatre problèmes psychologiques fondamentaux et douloureux concernant le vieux-même: 1) la perte et le ternissement de sa propre image psychologique et de l'idée de lui-même. 2) L'approchement à l'idée de la mort. 3) La solitude de l'âme. 4) La crise du bilan de sa vie.*

ZUSAMMENFASSUNG – Psychologische Fragen des dritten Alters. *Nach einer synthetischer Prüfung der sozialen Lage eines Ältesters in der vergangen und anwesenden Zivilization, handelt der Verfasser über vier grundsätzliche und schmerzliche Fragen desselben Ältesters: 1) Der Verlust und die Verdunkelung eigenes psychologisches Bildes und des Selbst-Begriffes. 2) Die Annäherung zum Todesgedanke. 3) Die Einsamkeit der Seele. 4) Die Krisis des Abschlusses.*

Indirizzo autore: Dott. Giuliano Sartori - Via Cavour, 34 - 38068 Rovereto (Italy)