

Anziani in tirocinio

Elders-in-training

Mariella Lancia

C'è davvero bisogno di un tirocinio per diventare anziani? Non è qualcosa che accade naturalmente, basta lasciar fare al tempo? WYSE (World Youth Service and Enterprise), una ONG scaturita dall'ispirazione di una formatrice di Psicosintesi e psicoterapeuta a indirizzo psicosintetico, Marilyn Feldberg, ritiene che sì, ci sia bisogno di un tirocinio, particolarmente nel mondo occidentale, dove il valore e la funzione degli anziani si stanno rapidamente degradando. Purtroppo la stessa tendenza pare sia in atto anche in culture più tradizionali, come ci dicono i nostri amici africani, asiatici e sudamericani. Un'altra domanda che può sorgere spontanea è: che senso ha che una Organizzazione che lavora coi giovani (la Y di WYSE: Youth) si occupi anche del processo di diventare anziani? Ci possono essere molte risposte a questa domanda. La più importante è che per un sano sviluppo delle giovani generazioni, gli anziani - come sono, i modelli che forniscono, il sostegno che possono dare ai giovani - sono estremamente importanti. Il lavoro di WYSE sta diventando sempre più intergenerazionale e vede la presenza di anziani nei programmi per i giovani (come facilitatori, cuochi, coaches) e di giovani nei programmi per anziani come "aiutanti". Con grande vantaggio e piacere per entrambe le categorie! Lo scopo di questo articolo è di dare un'idea di quello che succede in un programma per anziani e di quale ne sia l'atmosfera. Anche questi programmi sono stati ideati e avviati da Marilyn Feldberg, otto anni fa, con il titolo: "A GATHERING OF ELDERS: Working with Wisdom" (Incontri di anziani: "Lavorare con la saggezza").

I primi programmi si limitavano a questo titolo generale, senza alcun'altra specificazione. Poi è successo che alcuni partecipanti chiedevano di tornare l'anno successivo, così si decise di introdurre un elemento di varietà aggiungendo al titolo principale un tema specifico, diverso ogni anno. Ecco dunque i temi che abbiamo trattato finora:

- Lavorare con la saggezza e col tempo
- Lavorare con saggezza al femminile e al maschile nelle

Do we really need a training to become elders? Isn't it something that happens naturally, just a question of time? WYSE (World Youth Service and Enterprise), an NGO born out of the inspiration of an American Psychosynthesis teacher and therapist, Marilyn Feldberg, believes we DO need a training, particularly in the Western world, where the value and use of old age and old people are rapidly declining. But the same tendency is unfortunately manifesting also in more traditional cultures: so at least our African, Asian and South American participants report. Another question that may be asked is: how come that an Organization which deals with young people (the Y of WYSE) is also concerned with the process of ageing? There are many answers to that, the main being that for a sound development of the younger generations, the elders - what they are like, the models they provide, the support they can give to the young - are extremely important. The work of WYSE is becoming more and more intergenerational and sees the presence of older people at Youth Programmes (as facilitators, kitchen helpers, coaches) and of young people at the Elders Programmes as "helpers". With great advantage and enjoyment of both categories! The purpose of this article is to give an idea of what happens at an International Elders Programme and of what the feel of it is. Also these programmes were conceived and started by Marilyn Feldberg, eight years ago, under the title: "A GATHERING OF ELDERS: Working with Wisdom" The first programmes were just called that, with no other specification. What happened then was that some participants came again the following year, so we decided to provide an element of variety by choosing a specific focus or theme for each programme. Here are the themes we have had so far:

- Working with Wisdom and Time
- Working with Wisdom on the Feminine and the Masculine in the Later Phases of Life
- Working with Wisdom and Dancing with Death

ultime fasi della vita

- Lavorare con saggezza e danzare con la morte
- Lavorare con saggezza alle transizioni

Il prossimo tema sarà : o Lavorare con saggezza alla guarigione e al servizio Dunque, che cosa fanno 20-24 anziani e due giovani aiutanti per una settimana in uno di questi raduni? Prima di tutto è importante sapere che le strutture che ospitano questi incontri sono sempre in luoghi appartati e silenziosi, in mezzo alla natura. Questo dà ai nostri programmi il carattere di "ritiri". Forse il modo migliore per descrivere che cosa si fa in questi ritiri è di scorrere una giornata tipo.

La giornata inizia con un'attività che abbiamo chiamato "Risveglio" : risveglio del corpo attraverso esercizi di ginnastica dolce o di Yoga o Tai Chi, risveglio della voce con esercizi sul suono e sul canto, risveglio della mente con esercizi di meditazione. Questi esercizi sono guidati a turno dai tre facilitatori (anch'essi rigorosamente anziani) e ogni volta che è possibile si svolgono all'aperto.

Dopo colazione abbiamo l'incontro dei Domus Groups. Che cosa sono?

All'inizio del programma i partecipanti vengono assegnati a gruppi di 4-5 persone seguendo criteri di genere, nazionalità, età in modo da contenere più varietà possibile. Questi gruppi divengono un po' la piccola famiglia dei partecipanti all'interno del gruppo più grande, un luogo dove possono parlare con più libertà e intimità, dar voce alle loro emozioni

e ricevere supporto e solidarietà. Anche i tre facilitatori e i due aiutanti formano il loro Domus Group, dove parte del tempo è dedicato alla condivisione di sentimenti ed eventuali problemi, e parte ad aggiustare il programma della giornata a seconda delle esigenze del gruppo. Da notare che a WYSE la conduzione è sempre fatta in gruppo (da un minimo di tre a un massimo di dieci conduttori) e questo è uno dei punti di forza del nostro modo di lavorare. Alle 10 c'è la riunione plenaria che inizia con una concisa relazione da parte dei Domus Groups e la discussione di eventuali problemi che si possono essere presentati, e continua con la prima sessione della giornata sul tema del ritiro. Nell'ultimo programma, il tema come abbiamo detto riguardava le "Transizioni". Ma prima di addentrarsi nel tema specifico, si dedicano almeno due sessioni a discutere che cosa intendiamo per "essere un elder", qual'è la differenza fra "elder", "anziano" e "vecchio"¹ e qual'è la connessione fra anzianità e saggezza. La presenza di molte diverse culture e provenienze geografiche rende sempre questa discussione estremamente interessante. E ci occupiamo anche delle "ombre" della vecchiaia e delle paure

- *Working with Wisdom and Transitions*

Our next theme will be :

Working with Wisdom on Healing and Service

So what do 20-23 elderly people and two young "helpers" do for a week in one of these gatherings?

First of all it is important to know that the venues chosen for the programme are always secluded places, surrounded by nature, which gives the gathering the flavour of a "retreat".

Perhaps the easiest way to describe what these elders do is to go through a typical day in the week.

The day starts with an activity called "Awakening" : awakening the body with gentle physical exercise or yoga, awakening the voice with work on sound and singing, awakening the mind with meditation. Whenever possible this is done outside and the exercises are led in turn by the three facilitators (all rigorously elders!) who alternate in guiding them.

After breakfast there is the gathering of the "Domus Groups". What are they?

Right from the beginning, the participants are put into groups of 4 or 5 according to criteria of gender, age and nationality. A Domus group ought to contain as much variety as possible

and it becomes the "little family" of the participants within the bigger group, a place where they can speak with more freedom and intimacy, give voice to

their feelings and anxieties, receive support and solidarity. The three facilitators and two helpers also form a "Domus Group" where part of the time is given to sharing feelings, and part to adjusting the planning of the day according to the group's needs. A peculiarity of WYSE programmes is that there are always from 3 to 10 facilitators (according to the number of participants) and they all work as a team.

At 10.00 there is the whole group gathering which starts with a concise report from the Domus Groups, the discussion of any problems which may have arisen, and goes on with a session on the theme chosen for the retreat. In the last programme, the theme was "Transitions". But before plunging into the specific focus, we devote at least a couple of sessions to discussing what we understand by "Eldership", the difference between being an elder and being "elderly" or "old" and the connection between eldership and wisdom. What makes this discussion extremely interesting and fruitful is the presence of many different cultural backgrounds in any programme.

We also touch on the shadows of old age, and the concerns

che associamo all'invecchiare. Dopo pranzo c'è una siesta piuttosto lunga (più lunga che nei programmi per i giovani) che vuole essere anche un tempo per riflettere, passeggiare, scrivere.

Dopo il te abbiamo un'altra sessione plenaria – che può essere tuttavia spezzata da esercizi in coppia o in piccoli gruppi – e per finire il pomeriggio abbiamo una mezz'ora di "Time in Nature" o passeggio meditativo guidato da uno dei conduttori (si va a vedere il tramonto o a contemplare le colline, o altri elementi della natura). Dopo cena ci sono attività più leggere come danze in cerchio, lettura o composizione di poesie, ascolti musicali, rilassamenti guidati. Un'attività serale molto apprezzata nell'ultimo programma è stato un fuoco all'aperto con gli anziani seduti attorno in cerchio a raccontare storie o semplicemente a contemplare il fuoco, come nei tempi antichi. Un'altra l'abbiamo chiamata "Passion Night": chi vuole racconta o mostra al gruppo una propria passione (il canto, la poesia, raccontare barzellette, disegnare ecc).

L'ultima sera è sempre dedicata a una festa predisposta dai partecipanti, dove ogni Domus Group prepara il suo modo speciale di salutare il gruppo. Questa è sempre una serata di grande creatività. Ritornando al tema dell'ultimo programma: le Transizioni.

Come l'abbiamo trattato? Il tema è stato esplorato da molti punti di vista, cominciando da quello personale (richiamare le più importanti transizioni della

propria vita, come ci hanno cambiati, che cosa ci hanno insegnato, in quale transizione ci troviamo ora? Da che cosa a che cosa? Quali i nostri timori? Come possiamo vedere tutte queste transizioni da un punto di vista più elevato?) fino alla transizione in cui si trova il pianeta e il nostro posto in questo cambiamento epocale. Qui si è inserito il tema del Servizio che, essendo la "S" di WYSE, riceve un'attenzione speciale in tutti i programmi, sia per giovani che per anziani. Quindi l'esplorazione del concetto di Servizio, i malintesi ad esso associati e i molti modi diversi in cui possiamo "servire" ossia essere utili ai processi di trasformazione in atto. La routine quotidiana viene interrotta solo una volta nella settimana quando i partecipanti sono invitati a partecipare a una "Vision Quest" (ricerca di una visione) andando in mezzo alla natura da soli, senza telefoni o libri, in silenzio, portando con sé una domanda e cercando ispirazione nella natura. Se ci sono persone che hanno difficoltà a deambulare, gli aiutanti le accompagnano in un posto dove possono sedere soli e indisturbati, magari sotto un albero o davanti alle colline. Questo è solo uno dei molti rituali – più brevi -

associated to ageing.

After lunch there is a long siesta time (longer than at Youth Programmes) which is also a time for reflection, walking, journalling etc.

There follows another general meeting – which can however be broken into pair or smaller group activities – to finish the afternoon with what we call "Time in Nature": a meditative group walk in nature led by one of the trainers, watching sunset and contemplating.

After dinner there are lighter activities like circle dances, poetry reading or composing, listening to music, guided relaxation. One very successful evening activity was an open fire, with all the elders sitting around in a circle telling stories of their life or symbolic stories, like in the olden times or just sitting quietly contemplating the fire. Another one was "Passion Night" where those who wanted shared with the group a passion of theirs (singing, poetry, nature, drawing, telling jokes...). The last evening is always dedicated to a celebration and a farewell where each Domus Group prepares their special way to say goodbye to the group.

Back to the focus of the last programme. The theme of Transitions was explored from many viewpoints, starting from the personal one (recalling the most prominent trans-

sitions in our lives up to the present moment, how they changes us, what we learnt from them, what transition are we in now? From what to what? What are our concerns? Can we see

it from a higher perspective?) to the world's transition and our place in it. Here comes the theme of Service, which, being the "S" of WYSE, receives a special attention in all programmes, both Youth and Elders. So the concept of Service, the misunderstandings about Service and the many different ways in which we can serve.

The daily schedule is broken only once in the week when the participants are invited to go out in nature on a vision quest, with no mobile phones, no books, alone and in silence, with a question, an existential question, to find inspiration in nature. If there are participants who have difficulty in walking, the helpers lead them to a spot where they can sit alone and undisturbed, under a tree or in front of the hills.

This is just one of the many rituals which are interspersed with the scheduled activities and which form such a central part of the retreat.

We believe that ritual activities are fundamental for the wellbeing of any society. When they are lost, other insane rituals crop up, like drugs and football fanaticism.

“ L'entusiasmo è la fiamma indistruttibile del cuore del mondo che rompe gli argini dell'isolamento e fonde l'umanità in un unico abbraccio. Nasce dall'aspirazione ardente e divampa come il fuoco che tutto trasforma e purifica. ”

WYSE

*Next International Programmes
(Prossimi Programmi Internazionali)*

*31 luglio-12 agosto 2011 :
International Leadership
Programme (for young people 18-32)
Villa Boccella, Lucca, Italia
For information and applications
(per informazioni e iscrizioni) ilp@wyse-ngo.org*

*8-15 September 2011 : A GATHERING OF ELDERS
Working with Wisdom, Healing and Service
(Incontro di anziani per lavorare con la saggezza, la
guarigione, il servizio)
Eremo di Ronzano, Bologna, Italia
For information and applications
(per informazioni e iscrizioni) info@wyse-italia.org*

*www.wyse-ngo.org
www.wyse-italia.org*

che punteggiano le attività quotidiane e che costituiscono un aspetto centrale del ritiro. E' nostra opinione che le attività rituali siano fondamentali per il benessere di qualsiasi società. Quando si perdono, altri riti malsani prendono il loro posto, come le droghe e il fanatismo sportivo.

Uno dei nostri scopi a WYSE è di re-introdurre semplici rituali, non imposti da forme istituzionali ma riscoprendoli nella natura o nella comunità. Andare insieme a salutare il sole al tramonto o all'alba, accendere un fuoco all'aperto e sedersi attorno, riconnettersi con i nostri antenati prima di un compito importante, danzare in cerchio, portare al gruppo un oggetto simbolico scoperto nella natura...

Un ultimo tema che è sempre presente nei programmi per anziani è la connessione con le giovani generazioni. Come possiamo noi anziani imparare ad ascoltare i giovani senza giudizio, come possiamo sostenerli, dare loro speranza e fiducia in se stessi, fargli scoprire le loro qualità, come possiamo essere noi stessi dei modelli di vecchi che non solo non li respingano, ma che li portino a desiderare il contatto e la comunicazione con noi. Nelle nostre esperienze a WYSE abbiamo sempre notato che i giovani non rifiutano, anzi cercano la presenza e la guida degli anziani. Il problema è che ci sono ben pochi esempi di anziani sani e affidabili in giro. Dunque, per tornare al nostro titolo, il nostro scopo nell'organizzare questi programmi è quello di "formare" le persone che invecchiano in modo che possano diventare veri e affidabili elders¹, aspiranti saggi, orgogliosi delle loro facce rugose e del loro spirito indomabile. ■

One of our aims at WYSE is to reintroduce rituals not as imposed by any institution or dogma, but rediscovering them in nature itself or in the community.

Watching sunset or sunrise, making an open fire and sitting round it, connecting to the ancestors when starting an important task, dancing in a circle, bringing a symbolic object to the group room from our walk in nature...

One last topic which is always present in the Elders gatherings is the connection to the younger generations. How can we elders learn to listen to them with no judgment, how can we support them, empower them, give them hope and trust in themselves, and be role models that can not only be accepted by them, but be approached as potential mentors and guides. In our experience at WYSE we have always noticed that the young do not refuse but rather seek the presence of and communication with the elders. The problem is that there are very few reliable specimens of elders around. So, to get back to the title, our aim in setting up these programmes is to "train" ageing people to become real and reliable elders, proud of their wrinkled faces and of their indomitable spirits, ready to help the young and society at large. ■

1. In italiano non abbiamo una parola che corrisponda al concetto di elder, che alla lettera vuol dire "anziano" ma con una connotazione di saggezza, forse di "anziano del villaggio"