Invecchiare creativamente

Creative ageing: a few ideas

Mariella Lancia

Questo titolo mi è stato suggerito dalla lettura di un recente libro di James Hillman, "La forza del carattere". (Adelphi, 2000)
Fra molte altre cose interessanti, in esso l'autore dice che è urgente cambiare le nostre idee sulla vecchiaia e suggerisce addirittura una "terapia delle idee" per prepararci a vivere in modo più soddisfacente l'ultima parte della nostra vita.
Queste riflessioni sulla vecchiaia mi sono state ispirate anche da una recente iniziativa di WYSE (1), che ha inaugurato nel giugno scorso una serie di programmi per anziani, che affiancheranno il lavoro con i giovani.
Viene subito spontanea una domanda: perché mai un'organizzazione per giovani (la Y della sigla sta per "Youth") propone programmi per anziani? L'iniziativa può apparire quantomeno eccentrica. Ma, a una più attenta riflessione, si vede che l'idea non è poi così bizzarra, ché anzi è allineata con la visione innovativa che WYSE ha dell'educazione. Un simbolo che incarna questa nuova visione – è questa la mia prima idea – è quello di un saggio vedico chiamato Sanat Kumara: nome che significa sia "giovane", "ragazzo" (Kumara) che "vecchio" (Sana) "antico di giorni e saggio" (Sanathana). E' una figura archetipale, uno dei grandi Rishi o Veggenti dei Veda, parte di un gruppo di quattro (chiamati "Chatur-kumara" = quattro ragazzi) che per loro stessa scelta sono eternamente bambini. Fra questi, Sanat Kumara ha un posto di eccellenza, essendo chiamato anche "Maha Jana",

Zubaràn, L'Adorazione dei magi (particolare)

This title has been suggested to me by an interesting book on ageing written by James Hillman : "The Force of Character and the Lasting Life", where he says, among - other things, that it is urgent to change our IDEAS on ageing and indeed suggests a "therapy of ideas" to prepare a more satisfactory way of living the last part of our lives.
This reflection on ageing has also been stimulated by a recent initiative of WYSE (1) who last June started a series of programmes for elder people which are meant to run alongside the youth camps.
It is likely that a question may arise here:
Why has a youth organization like WYSE (where the "Y" stands precisely for "youth") decided to open programmes for elders?
At first sight, the initiative may seem at least eccentric.
But on deeper thinking, it is possible to realize that it is not so bizarre, but rather that it is in line with the innovative vision WYSE has of education.
As a symbol incorporating this vision – and this is my FIRST IDEA – as well as resolving the apparent contradiction, I have found one in the ancient Indian tradition.
It is an archetypal figure called Sanat Kumara. A name which means both "young" ("kumara": child, boy) and "old" ("Sanat" from "sana": old, and "sanathana" : eternal, ancient of days). He is one of the great Rishis, the Sages of the Vedas. He is part of a group of four, known as "Chatur kumara". These sages are – for their own choice – eternally

maestro universale esperto del sacro e divino Dharma.
Il messaggio contenuto in questo archetipo sembra essere che il vero saggio, la più alta autorità spirituale, è qualcuno che alberga in sé sia il vecchio saggio che il bambino.
Come non pensare all'ispirato scritto di Roberto Assagioli sulla psicosintesi delle età ?(2)
Se incarnato e reso manifesto, questo archetipo potrebbe fortemente contribuire a riallacciare il legame fra le giovani e le vecchie generazioni, oggi compromesso ma così vitale per il benessere di una società.
Ed è questa la mia seconda idea: la necessità di lavorare a ristabilire questa connessione fra le generazioni. I giovani di oggi sono disperatamente in cerca di modelli di riferimento, in cui confidare e a cui ispirarsi.
La nostra esperienza di lavoro con i giovani di diverse culture ci dice che, in genere, i giovani non trovano molte ragioni per imitare gli anziani ed esserne ispirati e, quindi, cercano i loro modelli altrove.
La proposta è allora che l'anziano ritrovi il suo ruolo di persona saggia – questa è la prima esigenza - ma che lo giochi in maniera lieve, fresca, gioiosa, con lo spirito appunto del bambino. In tal modo i giovani non solo non saranno delusi e annoiati dai vecchi, ma... li andranno a cercare.
Mi vengono in mente le parole di un amico che lavora con giovani tossicodipendenti: "Noi educatori dobbiamo diventare più attraenti della droga".
Una terza idea sulla vecchiaia è il suo legame con lo spirito profetico. Qui l'ispirazione mi è venuta dall'opera di una stupefacente figura di guaritore e oratore internazionale: Macki Ruka. È un anziano della tribù neozelandese dei Mahori Waitaha. Waitaha significa "portatore d'acqua", coincidenza non certo casuale con l'Età dell'Acquario.
Macki è stato scelto dall'ONU come uno dei sette anziani che hanno il compito di riportare al mondo le antiche profezie. E se questo fosse il compito non solo dei sette anziani dell'ONU, ma di ogni persona che invecchia? Il compito appunto di sviluppare lo spirito profetico e di parlare agli altri uomini, ai più giovani, in maniera ispirata?
"Profezia" significa "parlare prima": prima che qualcosa avvenga, vedere quello che gli altri ancora non vedono, vedere con gli occhi dell'intuizione e parlarne a chi ancora non vede per essergli di guida. Questo sarebbe il passaggio naturale se sapessimo invecchiare bene: dalla mente concreta alla mente intuitiva e discriminante, riuscire a vedere la direzione degli eventi, dove stiamo andando.
Senza addentrarmi nelle dodici profezie di cui parla Macki, vorrei riportare qui quello che dice a proposito della prima profezia: "Restituire agli altri è l'inizio della prima profezia". Questa è la quinta idea sul significato da dare all'ultima parte della vita: cominciare a restituire, a ridare agli altri tutto quello che abbiamo ricevuto – tutto il bene, l'amore, le relazioni, le abilità, i talenti, ma anche le difficoltà, gli ostacoli, le prove e il conseguente apprendimento. Questo è il vero testamento.
Parlare di vecchiaia porta inevitabilmente a parlare della morte. È urgente – ecco la sesta idea – cambiare le nostre idee sulla morte. Cominciare a parlare della morte già coi

children. Their story is told in various texts of the Indian tradition, particularly in the Bhagavata Purana. Sanat Kumara is also known as "maha-jana" one of the 12 leading figures of universal teachers, experts of the sacred and divine dharma.
The message this archetype seems to convey is that the highest authority in spiritual teaching is one who harbours in himself both the old sage AND the child.
That is also the idea expressed, in more modern terms, by Roberto Assagioli in his text titled "The Psychosynthesis of the Ages" (2).
This archetype, if incarnated and made alive, would probably help strengthen or restore to its original function the link between the younger and the older generations, so essential for the well-being of all societies.
And this is MY SECOND IDEA:
The necessity to work towards re-establishing this connection between the two generations. Young people today are desperately searching for role models they can trust and be inspired by. Our experience of working with young people from many cultures suggests that there is a general discontent with the actions of their elders and that the young find very little reason to emulate or respect the older generations, thus looking for their models elsewhere.
My point here is that the elders need to rediscover their role of "wise people", but playing it in a light and joyful, joking and humorous way rather than solemn and boring: with the spirit – indeed – of a child. Thus not only will the young not be disappointed and bored by them, but they will look for the elders. I remember the words of a friend of mine, working in the field of education and drug-addiction: "We educators need to become more fascinating than drugs".
A THIRD IDEA on ageing is its link with the spirit of prophecy.
My inspiration here comes from the work of a stunning figure of healer and international speaker, Macki Ruka. He is a spiritual elder of the New Zealand Waitaha Mahori.
Waitaha means "water carrier": an interesting coincidence with the Aquarian age and task! He was chosen by the UN as one of the seven elders who have the task of bringing back the ancient prophecies to the world.
What about that being not only the task of the seven UN sages, but of each individual on their path to old age? The task (FOURTH IDEA) of developing in themselves the prophetic spirit and to talk to the other men, and especially to the young, in an inspired way? "Prophecy" indeed means "to speak before": before something happens, seeing what others still do not see, seeing with the eyes of intuition and speaking to those who do not yet see in order to orient them.
That would be the natural shift for the last part of life – if we could age properly: from the concrete mind to the abstract, discerning and intuitive mind, being able to see the direction of events, where we are heading for.
Without going into the twelve prophecies revealed by Macki, I would like to mention only what he says about the first prophecy:"Giving back to the others is the beginning of the first prophecy".

bambini, non nasconderla, non esorcizzarla, ma considerarla una parte della vita, una fase dell'imprescindibile processo di trasformazione che è costantemente sotto i nostri occhi. Parlarne, fare dei dibattiti, educare le persone ad assistere con intelligenza i morenti e a prepararsi con altrettanta intelligenza alla propria morte. Un vecchio che muore bene può grandemente contribuire a questo processo di rinnovamento: diventa un educatore.

Lo stesso vale per la malattia. Occorre cambiare la prospettiva sulla malattia, non vederla solo sul piano organico.

La classe medica ha una grande responsabilità a questo proposito, e la sua visione (generalmente) materialistica della malattia fa gravi danni alla psiche umana. Ma anche il malato può farsi soggetto di questo necessario cambiamento attraverso il modo in cui vive la sua malattia.

E credo che tutti noi abbiamo diversi esempi sotto gli occhi.

Poiché stiamo parlando della vecchiaia, vorrei sottolineare che non è così automatico collegare la vecchiaia alla malattia: questa è un'altra idea erronea che occorrerebbe correggere. Certamente, col tempo, il corpo fisico si usura. La vecchiaia ci pone di fronte a limitazioni spesso difficili da accettare (un altro modo per prepararci alla vecchiaia è l'allenamento a confrontarci col limite, che comunque è parte della nostra esistenza a qualsiasi età), diminuisce il nostro vigore fisico e la nostra capacità di azione esterna. Ma ci sono molti vecchi sani.

Una cosa va detta, però: il nostro grado di salute da anziani dipende in gran parte dallo stile di vita che abbiamo seguito nella prima parte della nostra vita. Quindi una do-

That could be the FIFTH IDEA I am launching on the meaning we can give to the last years of our life : all we have received – all the good things, the love, the relationships, the skills, the talents but also the hardships, the obstacles, the trials and the consequent learnings: giving it back, returning it to the others, to those who remain. That would be the true will and heritage.

Speaking about old age leads inevitably to talk about death. It is urgent – and here is MY SIXTH IDEA – to change our ideas on death. It is urgent to start talking about death to children, not hiding it, not exorcizing it, but considering death a part of life, a phase in the transformation process which is constantly under our eyes, and which is life. To talk about it, to organize debates, to educate people to intelligently assist the dying and to prepare themselves to their death in the same intelligent way. An old person who dies well can greatly contribute to this renewal of our attitudes, actually he becomes an educator.

The same applies to disease. It is necessary to change our perspective on disease, to see it not only on the organic level. The medical class have a great responsibility about that regard as their (generally) materialistic vision of disease creates serious damage in the human psyche. But it is also the sick person who can become an agent of this desirable change of paradigm through the way in which they live their disease. I believe we all have several examples under our eyes.

I would like to underline though, that it is not automatic to connect old age to disease: it is another wrong idea which

Associazione WYSE Italia Via dei Campi ,4 - 40050 LOIANO (BO)
Tel/fax +39-051-928368
www.iperbole.bologna.it/iperbole/wyse/Home.htm

WYSE è un'Associazione senza scopo di lucro associata all'ONU come ONG.
WYSE sta cercando di realizzare un sogno di Roberto Assagioli: trovare e sostenere giovani di tutto il mondo dotati di visione e consapevolezza e ispirati ad adoperarsi per migliorare la vita sul pianeta.
In questa prospettiva WYSE organizza un PROGRAMMA INTERNAZIONALE in Italia (Lucca) dal 1 al 12 agosto 2005 aperto a giovani dai 18 ai 30 anni e condotto da un'équipe internazionale di formatori anch'essi provenienti da diversi Paesi e culture.
Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a WYSE ITALIA e-mail wyse@iperbole.bologna.it Tel/fax 051 928368 o consultare il sito www.wyse-ngo.org.
PER PERMETTERE LA PARTECIPAZIONE ANCHE A GIOVANI PROVENIENTI DA PAESI SVANTAGGIATI WYSE HA APERTO UN FONDO BORSE DI STUDIO a cui tutte le persone che desiderano sostenere questa iniziativa possono contribuire inviando la loro donazione a : Associazione WYSE ITALIA c/c n. 08/000094251 Emilbanca Filiale Bologna San Ruffillo o sponsorizzando un giovane partecipante. Le donazioni sono detraibili dalla dichiarazione dei redditi.

WYSE is a non-profit organization associated to the U.N. as an N.G.O.
WYSE is actualizing a dream of Roberto Assagioli: to find and support young people from all over the world who have vision and awareness and feel inspired to work towards a better world.
Within that perspective, WYSE organizes an international youth programme in Italy (Lucca) from 1st to 12th August 2005.
The programme is open to young women and men between 18 and 30 years and will be led by an international team of experienced trainers from all over the world.
For information and applications contact WYSE ITALIA e-mail wyse@iperbole.bologna.it Tel/fax 0039 051 928368 or look up the web site www.wyse-ngo.org
IN ORDER TO HAVE PARTICIPANTS FROM DISADVANTAGED COUNTRIES WYSE HAS SET UP A BURSARY FUND TO WHICH ALL THOSE INTERESTED IN SUPPORTING THIS INITIATIVE ARE INVITED TO CONTRIBUTE sending their donation to Associazione WYSE ITALIA c/c 08/000094251 Emilbanca Filiale Bologna San Ruffillo or sponsoring a young participant.

manda importante da porci, qualunque sia la nostra età, è questa: come posso migliorare il mio stile di vita qui e ora? Quali cambiamenti sono necessari per rendere la mia vita più sana e soddisfacente? Tornando al libro di Hillman, l'autore si pone una domanda centrale: perché oggi si vive così a lungo? Hillman non pensa che si tratti di un innaturale e spesso penoso prolungamento della vita dovuto ai progressi della medicina e al miglioramento della qualità della vita stessa. Se ci vengono dati tutti questi anni in più, sostiene, è per completare il compito di formare il nostro carattere e per dare all'anima il tempo di perfezionarsi.

Per questo processo di affinamento Hillman usa termini generalmente associati all'arte. Suggerisce – e questa mi pare veramente un'idea innovativa – una prospettiva estetica sull'invecchiare. Estetica come viaggio della forma, come trasformazione della materia.

Noi siamo soliti associare la parola "estetica" alla bellezza e alla gioventù. Ma anche un viso che porta i segni del carattere è bello. E qui vorrei riportare una frase di cui non ricordo più l'autore, ma che mi ha entusiasmato: "un bel giovane è un incidente della natura; ma un bel vecchio è un'opera d'arte". Un'altra idea stimolante è quella di considerare la vecchiaia non solo in senso diacronico, ma anche sincronico. C'è in noi la possibilità di vivere simultaneamente diverse età della vita. E questo ci riporta al già citato scritto sulla psicosintesi delle età, dove Roberto Assagioli osserva che, andando avanti negli anni possiamo – e dovremmo – tenere in noi le migliori qualità delle età già trascorse. Quindi, pensare a un vecchio come a uno che ha conservato la giocosità e la capacità di meravigliarsi del bambino, lo spirito di avventura e la facilità a innamorarsi del giovane, la stabilità e l'equilibrio della persona adulta, accanto alla saggezza, al silenzio e alla contemplazione dell'età più avanzata.

In psicosintesi si sottolinea con forza il potere dell'immaginazione per preparare nelle nostre menti le realtà che vogliamo creare all'esterno. Nel caso della vecchiaia, trovo che è urgente cambiare l'immagine corrente che ne ha la nostra società, perché questa influisce negativamente sui vecchi, e sostiuirla con un'altra rappresentazione.

Ad esempio, sarebbe utile pensare a un vecchio non come

needs correcting. It is obvious that with time the physical vehicle wears out. And we all know that old age confronts us with limitations of many kinds, often painful and difficult to accept (another way to prepare to old age is learning to confront limits, which are however an ingredient of our existence at any age), decreases our physical strength and our capacity for outer action. But it is also true that there are many healthy elders. Though there is something which is very often overlooked: our health in old age depends much on our life style when young(er). Thus a very relevant question to ask, whatever our age is: how can I improve my life style here and now? Which changes would be needed to make my life healthier and more satisfactory?

Back to Hillman's book, I am coming now to his central thesis. Why – he asks – do we live so long? He is not convinced that the present increase of the human life span is an artificial and useless – sometimes harassing – prolongation of the natural boundaries of biological life, made possible by the progress of medicine and of life quality. We are given all these extra years, he says, to complete the task of forming our character and to give time to the soul to perfect itself. For this process of refinement he uses terms usually associated to art. He suggests an aesthetic perspective on old age. Aesthetics as a journey of forms, a trans-formation of matter.

We usually associate the word "aesthetic" to "beautiful", and "beautiful" to"young". But, he says, also a face which bears the marks of character is beautiful. And here I would like to offer a quotation I found I don't remember where but which thrilled me :"Beautiful young people are accidents of nature, but beautiful old people are works of art".

Another stimulating IDEA is to consider old age not only diachronically but also synchronically. There is in us the possibility to live different ages of life simultaneously. Which leads us back to Assagioli's writings on the ages of life (2), where he says that progressing from childhood to youth to maturity and to old age we can – and ought to – keep in ourselves the best qualities of the previous ages. So think of an old person as one who has kept the capacity to wonder and the playfulness of a child, the capacity to fall in love and the spirit of adventure of a young person, the stability and balance of maturity,

ALLO SCOPO DI RIALLACCIARE IL COLLEGAMENTO- VITALE PER IL BENESSERE DELLA SOCIETA'- FRA GIOVANI ED ANZIANI, WYSE HA AVVIATO LO SCORSO ANNO ANCHE PROGRAMMI INTERNAZIONALI PER ULTRACINQUANTENNI IN LINGUA INGLESE IL PROSSIMO PROGRAMMA SI TERRA' ALL'EREMO DI RONZANO (BOLOGNA) DAL 3 AL 10 GIUGNO 2005 SUL TEMA "INNER TO OUTER". ATTINGERE ALLE RISORSE INTERIORI PER RESTITUIRE AGLI ALTRI E SOPRATTUTTO AI GIOVANI CIO' CHE LA VITA CI HA DONATO ED INSEGNATO. PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI CONTATTARE "WYSE ITALIA". *(www.wyse-ngo.org)*

TO HELP RE-ESTABLISH THE LINK – SO VITAL FOR SOCIETY'S WELL-BEING – BETWEEN THE YOUNGER AND THE ELDER GENERATIONS, WYSE HAS ALSO SET UP "INTERNATIONAL PROGRAMMES FOR OVER 50's.
"THE NEXT PROGRAMME WILL BE HELD AT RONZANO HERMITAGE (BOLOGNA) FROM 3rd TILL 10th JUNE ON THIS THEME: "INNER TO OUTER". TAPPING THE INNER RESOURCES TO GIVE BACK ,PARTICULARLY TO THE YOUNG, WHAT LIFE HAS GIVEN AND TAUGHT US.
FOR INFORMATION CONTACT EITHER WYSE ITALY OR WYSE INTERNATIONAL

uno a cui rimangono ormai pochi anni da vivere, ma come uno che ha vissuto più anni di noi. E che, col passare degli anni, non diventiamo più vecchi, ma più saggi.
Una simpatica contestazione che ci è stata fatta durante lo svolgimento del programma WYSE-Elders ha riguardato proprio la parola "Elders", anziani. I partecipanti hanno chiesto che nelle prossime edizioni del seminario si cambi il titolo da "A Gathering of Elders" (Una riunione di anziani) in "A Gathering of Wise People"(Una riunione di saggi): mi sembra una richiesta molto... profetica.
Ma che cos'è poi la saggezza? Non è questo lo spazio per aprire quest'altro grande capitolo. Ma è importante che ciascuno di noi che stiamo percorrendo la seconda metà della vita ci rifletta con grande cura.
Certamente una grande opportunità che ci è data nei nostri ultimi anni è quella di spostarci dalla dimensione del "fare" a quella dello "essere". Abbiamo tutto il tempo che forse avremmo voluto, ma che non avevamo, da più giovani per meditare, contemplare, esplorare la vita interiore, per fare dei bilanci ed estrarre il succo delle varie esperienze fatte, per orientare la nostra coscienza verso i valori superiori. Centinaia di migliaia di persone stanno oggi scoprendo il potenziale della psiche umana e sono attratte dai mondi interiori. Questo risveglio spirituale è forse uno dei fenomeni più importanti, anche se poco visibile, del nostro tempo. Applicandosi alla vita spirituale, gli anziani possono dare un enorme contributo a rafforzare ed espandere questa forma mentale e a prepararne la manifestazione – quando i tempi saranno maturi – anche sui piani visibili della vita sul Pianeta. Non è questo un compito esaltante per l'ultima parte della vita?
Per avvalorare quanto ho scritto, concludo citando due fonti di indubbia autorevolezza.
Roberto Assagioli: "Bisogna che le energie interiori, valorizzate al massimo, sostengano la debolezza del fisico, ricomponendo così un equilibrio che altrimenti va infrangendosi ad ogni momento. Allo sfiorire esterno deve dar vigore il frutto cosciente dell'anima desta e operosa:"(3)
San Paolo: "Per questo non ci scoraggiamo, ma se anche il nostro uomo esteriore si va disfacendo, quello interiore si rinnova di giorno in giorno"(4)

(1) World Youth Service and Enterprise. WYSE è una ONG che cerca di concretizzare le raccomandazioni dell'ONU in campo educativo e lavora per una educazione innovativa e transculturale.
(2) Il conflitto fra le generazioni e la psicosintesi delle età, ed. Istituto di Psicosintesi.
(3) Idem.
(4) II Corinthians, 4.16. ■

along with the wisdom, silence and contemplation of the elder age.
Psychosynthesis puts great stress on the power of imagination to prepare in our minds the realities we want to create in outer life. Dealing with old age, I believe it is urgent to change the representation and image our society has of this phase of life, which, as it is now, affects the elders very negatively, and to replace it with a new one, a different one. For instance, thinking of an old person not as one who has just a few years left to live, but as one who has lived longer. And as years go by, thinking that we become not OLDER but WISER. A very cute criticism made by the participants to the Wyse Elders programme was precisely about the word "elders" (the title was: "A Gathering of Elders"). They asked that in the next editions the title change into : "A Gathering of Wise People". It seems to me a very "prophetic" request.
But what is WISDOM? There is not certainly enough space here for opening this other great chapter. But it is important for all of us who are walking the path of the last part of life to reflect on this issue very accurately. A doubtlessly relevant opportunity which is given to us in these years is to shift the focus from DOING to BEING. All the time we probably wanted but did not have when younger to meditate, contemplate, explore the inner life. To take stock of our experiences and distill their core. To direct our life toward the higher values. Hundreds of thousands of people are discovering today the potential of the human psyche and of inner life. This inner awakening is probably one of the most striking – though not very apparent – traits of the times we are living in. Applying themselves to the spiritual life the elders can make an enormous contribution to strengthening and expanding this mind form and preparing its manifestation – when the times are ripe – also on the visible planes of life on the planet. Isn't that a fulfilling task for the last part of our life? To finish, and to support the above , I call on two very authoritative sources .
Roberto Assagioli: "It is necessary for the inner energies, enhanced to the utmost, to support the weakness of the physical body thus recomposing a balance which otherwise risks shattering. The outer fading needs to be braced by the conscious fruits of a waking and active soul" (3)
St. Paul: " For which cause we faint not; but though our outward man perish, yet the inward man is renewed day by day."(4)

(1) World Youth Service and Enterprise. It is an NGO which does educational work with young people from all over the world and works for an innovative and transcultural education.
(2) "The Conflict between Generations and the Psychosynthesis of the Ages" (Psychosynthesis Institute, Florence).
(3) idem.
(4) II Corinthians, 4.16. ■