

EDUCABILITA' DEGLI ANZIANI



44

Educabilità degli anziani è il titolo di un capitolo del libro *“Conoscere se stessi”* di Angela Maria La Sala Batà, allieva di Assagioli. Riprendo qui ed elaboro i punti da lei enunciati su questo tema, integrandolo con gli scritti di Assagioli.

Nella vecchiaia sicuramente c'è un fisiologico decadimento biologico dell'essere umano, con limitazioni fisiche anche importanti, ma questo declino non necessariamente si accompagna a una diminuzione delle capacità morali e intellettuali, relazionali, sociali né a una mancanza di progettualità esistenziale.

L'individuo ha la possibilità di portare avanti per tutta la vita la propria evoluzione, lavorando, oltre che sul rafforzare nuovi apprendimenti e la propria creatività, anche sull'ampliamento e l'elevazione della coscienza.

Già nel 1600 un pedagogo belga, Comenio, affermava che l'educazione deve essere estesa a tutte le fasi

della vita, compresa l'educazione alla vecchiaia, nella vecchiaia e alla morte.

Già molti secoli prima Socrate, i socratici e altri filosofi come Epitteto e Plotino, affermavano che l'educazione intesa come autoformazione dura tutta la vita: la ricerca della conoscenza di sé, della saggezza, della trasformazione di sé, dell'aver cura della propria anima affinché acquisisca la forma migliore possibile, elevandosi verso dimensioni coscienziali e valori superiori, spirituali.

Assagioli ci dice che *anche quando la vita cessa di essere una promessa, non cessa di essere un compito.*

E Marsilio Ficino : *quando l'attività esteriore rallenta, tanto l'attività interiore aumenta.*

In che modo la Psicotesi può aiutare le persone anziane a riconoscere l'importanza e il significato evolutivo della fase che stanno vivendo? Il lavoro educativo e formativo si può dispiegare secondo quattro linee principali:

1. **Proseguire con la propria psicotesi personale.**

Assagioli a 74 anni diceva: "sto portando avanti la mia psicotesi". Il lavoro del Conosci, Possiedi, Trasforma, continua fino all'ultimo respiro; anche il morire diventa l'ultima grande opportunità di crescita. Individuare parti di sé ancora misconosciute, trascurate o represses; sviluppare funzioni poco sviluppate e qualità superiori; saper gestire sempre meglio impulsi, emozioni; praticare il distacco, la disidentificazione e l'autoidentificazione. Andare oltre gli attaccamenti e le identificazioni nei ruoli vissuti durante la vita; scoprire nuovi talenti e interessi. Lavorare sul proprio modello ideale e sulla volontà nell'accezione psicotesica. Ampliare la consapevolezza sulle diverse dimensioni: corporea, affettivo-relazionale, cognitivo-esistenziale, esistenziale. Quella corporea con l'attenzione non giudicante focalizzata sul respiro e sulle varie parti del corpo; quella affettivo-relazionale con l'attenzione su emozioni, sentimenti, relazioni; quella cognitivo-esistenziale come continua narrazione di sé da condividere nel gruppo; quella esistenziale come risignificazione, attribuzione di senso alla propria esistenza, consapevolezza dei valori e del desiderio fondamentale che hanno guidato, motivato, animato e dato senso alla vita; e

infine come coscienza di morte. E' importante anche attuare la sintesi delle età precedenti, integrando le qualità del bambino quali la semplicità e spontaneità, la fiducia, l'apertura al mondo, la gioia, lo stupore, la giocosità; la passione, l'idealismo, il coraggio dell'adolescente; lo slancio e il dinamismo del giovane; l'equilibrio e la maturità dell'adulto; il distacco, la calma, le competenze e la saggezza derivanti dalle varie esperienze di vita nell'età avanzata.

2. **Maturità psicologica.** Scrive La Sala Batà:

“la vera maturità psicologica consiste in un atteggiamento interiore verso se stessi, verso gli altri e verso la vita, che spinge ad andare sempre più avanti, ad allargare i propri orizzonti e a raggiungere stati di coscienza sempre più elevati”.

Anziché restare attaccati e ripiegati sul passato in maniera sterile, la persona matura ripercorre le esperienze di vita ricercando ciò che può aver imparato dalle stesse; ogni esperienza, anche dolorosa, può rappresentare un'opportunità di apprendimento e andare a costruire quella saggezza, quell'insieme di competenze, che diventa lascito al mondo, alle nuove generazioni, come eredità individuale, come semina di nuove possibilità per l'esistenza. Una saggezza che si nutre anche del dialogo con gli altri, con i pari e con le nuove generazioni, dell'apertura e del confronto con differenti punti di vista. L'autoformazione non può prescindere dalla relazione con gli altri, uscendo da una visione solipsistica, nostalgica o rancorosa, in modo da ampliare sempre più la conoscenza di se stessi, esercitare l'autoriflessione, individuare sempre nuove vie di autorealizzazione. Negli anni '70 si è cominciato a parlare di geragogia, ossia di psicopedagogia dell'invecchiamento che, scaturita dalla gerontologia, mira alla prevenzione del decadimento psichico, fisico e sociale; aiuta l'anziano a individuare nuovi scopi esistenziali che gli consentano di condurre una vita attiva. Attraverso l'educazione è possibile offrire agli anziani quelle abilità di consapevolezza, autoefficacia e autodeterminazione su cui si fonda l'agire socialmente attivo. La persona

psicologicamente matura sta in un dialogo continuo con l'esistenza, aperta alla mutevolezza degli eventi e agli altri. E' continuamente in un atteggiamento di apprendimento, ma non considera definitive e assolute le verità acquisite, è sempre disposta ad esplorare il nuovo, a coltivare quello che viene definito un pensiero nomade, come scrive la filosofa Luigina Mortari, *un pensiero capace di attraversare paesaggi e culture differenti e di essere aperto a dialogare con l'altro.*

3. **Scoprire il centro di autocoscienza e aprirsi al Sé transpersonale.**

Grazie all'esercizio della disidentificazione e autoidentificazione la persona anziana è sempre più attratta verso quel centro profondo, essenziale, perenne, spirituale, che rimane stabile, immutabile, permanente, il Sé Transpersonale. Proprio quando le forze fisiche cominciano a declinare, la persona anziana ha la possibilità di focalizzare l'attenzione verso una dimensione interiore più profonda ed elevata, spirituale. Ci si occupa sempre più di ciò che è essenziale, distaccandosi da ciò che è accessorio e superficiale, accettando anche la propria fragilità e vulnerabilità.

Il lavoro educativo comporta in questo caso lo sviluppare qualità più elevate quali la fiducia e la speranza, la gratitudine, l'amore, la gioia, la compassione, tutte quelle qualità superiori che Assagioli definiva farmaci psichici e che vanno a nutrire l'energia vitale della persona, la sua armonizzazione, anche quando le forze fisiche sono in declino, mentre i pensieri e le emozioni negative consumano l'energia vitale. Diventa importante coltivare pratiche spirituali applicando diverse tecniche:

- tecniche di concentrazione della mente, per dare attenzione e vivere il momento presente
- tecniche di alleggerimento, in modo da liberare la mente da tutto ciò che non è essenziale
- tecniche di sottrazione: non è più il tempo del fare, del produrre, ma è il tempo della quiete, del silenzio interiore, del concedersi tempo
- tecniche di distensione, per liberare la mente da pensieri che disturbano e attanagliano impedendo la serenità

ANCHE QUANDO LA VITA CESSA DI ESSERE UNA PROMESSA, NON CESSA DI ESSERE UN COMPITO.

- tecniche di rammemorazione, per portare alla luce della coscienza vissuti passati per comprenderli e riconciliarsi con essi.

Nell'età anziana si verifica quella che viene definita *gerotrascendenza*; il passaggio da una visione materialistica e razionale ad una più cosmica e trascendentale, che si accompagna alla serenità, alla pace della mente. Si verifica una perdita di interesse per le cose materiali, un maggior bisogno di meditazione, di silenzio interiore; l'individuo vive un senso di comunione cosmica con lo spirito dell'Universo, una ridefinizione del tempo, dello spazio, della vita e della morte.

46

Il termine trascendenza, scrive Joan Erickson, può essere trasformato in *Trascendenza, che parla all'anima e al corpo e che lo sfida ad innalzarsi al di sopra degli aspetti distonici e dipendenti della nostra esistenza terrena.*

La trascendenza può rappresentare un recupero di abilità perdute, quali il gioco, la gioia, la fiducia, l'apertura verso l'ignoto, compreso l'andare oltre la paura della morte. Ogni passo diventa una sfida, un esercizio della volontà.

4. **Educare alla morte e al morire.** Quando in una intervista del 1970 chiesero ad Assagioli in che modo pensasse alla morte e alla sua in particolare, rispose: *“non desidero né temo la morte del mio corpo, poiché sono profondamente convinto non soltanto della sopravvivenza, ma soprattutto della perennità della vita. Sono convinto che il “nucleo spirituale”, che è l'essenza di noi stessi, è immortale e che le sue manifestazioni si rinnoveranno con una presa di coscienza sempre più ampia e una potenza creatrice sempre maggiore”.*

Ai giorni nostri il tema della morte è un argomento tabù, che si tenta di esorcizzare in vari modi. La persona, soprattutto l'anziano, va educato a spostare l'attenzione da una visione materialistica, per la quale è importante l'aspetto esteriore, il potere, il successo, i beni materiali e altre

preoccupazioni ordinarie, a prendere coscienza, attraverso l'esercizio della disidentificazione e autoidentificazione, di quel nucleo Transpersonale, il Sé, che per sua natura è eterno e immutabile, poiché partecipa della vita universale. Tutto perde importanza di fronte alla scoperta di questa dimensione interiore, che comporta nuovi valori, nuove energie psico-spirituali. Lo sguardo è focalizzato su ciò che è essenziale, sul momento presente, che viene vissuto con pienezza e intensità di vita e diventa il tempo dell'eterno. La morte ci ricorda che l'esistenza non può essere rimandata, che ogni momento merita di essere vissuto pienamente, consapevolmente, nell'amore e nella gioia dell'esserci; che possiamo essere grati e apprezzare gli innumerevoli doni e possibilità dell'esistenza. Ci chiediamo che cosa abbiamo imparato da questa esistenza e che cosa lasciamo al mondo, quale tipo di energia diffondiamo nell'Universo quale lascito personale della nostra esistenza?

La morte è l'ultima grande opportunità di apprendimento, di senso, bellezza e valore dell'esistenza, sia per chi muore sia per chi accompagna.

_____ Maria Teresa Marraffa

Medico, Psicoterapeuta, Formatore dell'Istituto di Psicopsintesi

Bibliografia

- Assagioli R., Educare l'uomo domani, ed. Istituto di Psicopsintesi, Firenze 1988
- Assagioli R., Il conflitto tra le generazioni e la psicopsintesi delle età, ed. Istituto di Psicopsintesi, Firenze
- Assagioli R., Vecchiaia e morte, intervista del gennaio 1970
- La Sala Batà A.M., Cercando se stessi, L'Uomo Edizioni, Firenze 2007
- Mortari L., Aver cura di sé, Cortina ed., Milano 2019