

# Invecchiare con piacere

Fiorella Pasini

Sazi di giorni, ultracentenari, così lasciavano il corpo i patriarchi della Bibbia.

Ecco un buon uso per la terza e quarta età: “saziarsi di giorni”.

Gli antichi egizi, per esempio, credevano che una divinità pesasse il cuore del trapasato, a cui veniva consentito di accedere a una dimensione felice solo quando il suo cuore risultava leggero quanto una piuma.

Quando ci sentiamo “sazi di giorni”, e ci pare che tutto, proprio tutto, è ed è stato come doveva essere, il nostro cuore è così leggero... momenti in cui il passato lo abbiamo lasciato andare con una benedizione (e, quanto al futuro, crediamo che sarà interessante, ben venga, ci sentiamo adeguati, pensiamo che potrà accadere forse qualcosa di brutto, ma non troppo). “Past is history, future is mystery, live now”.

Dal nostro cuore leggero, cerchiamo di fare ciò che ancora desideriamo fare, ma in un certo modo, poiché sappiamo che saziante non è solo la quantità di stimoli, ma anche, soprattutto la loro qualità.

La qualità è data dal come, in quale stato mentale viviamo le nostre esperienze, da

quelle fondamentali alle più piccole. Può rendere significativo ogni contatto, ogni gesto, ogni visione, la presenza mentale, essere nel qui e ora, con attenzione indivisa.

Molti ostacoli rendono difficile lo stato di presenza mentale. Andando avanti con

gli anni gli ostacoli al vivere pienamente sono quelli di sempre, ma se ne aggiungono altri, specifici.

Oltre alla paura della vecchiaia stessa, paura che ci porta immagini minacciose di un futuro di impotenza e solitudine, diventano più im-

portanti i nodi di dolore che ci sono rimasti dentro. Ciò che non ci siamo perdonati duole, duole non aver accettato e compreso il male che ci è stato fatto e perché ci è stato fatto.

Duole non saper ancora guardare, sorridendo davvero, i sogni infranti, le persone perdute e quelle non incontrate; i progetti non realizzati, ciò che è davvero troppo tardi per compiere. Sarebbe bene saper individuare cosa possiamo ancora compiere: “Signore fammi accettare ciò che non posso cambiare, fammi cambiare ciò che posso cambiare; e, soprattutto, fammi distinguere tra i due.”

L'adorabile, vitalissimo professore de “I martedì col professore” riesce perfino a trasformare la dolorosissima perdita dell'autonomia in un'occasione per aprirsi a una maggiore intimità con gli altri. (1)

Egli era sempre stato solito pensare che ogni giorno un uccellino si posasse sulla sua spalla a ricordargli: “E' oggi il giorno? Sto facendo tutto quello che è necessario fare?”

Mi sto comportando come la persona che voglio essere?”

Il professore ricordava a se



Laboratorio del vasaio

stesso di fare tutto ciò che poteva fare di ciò che non desiderava lasciare incompiuto.

Di questi “fare”, molti saranno lavoro psichico. Per esempio fare la pace con il passato, affinché possiamo ripercorrere tutti i ricordi senza inciampare in emozioni dolorose, è lavoro psichico, così come lo è progettare il futuro in modo luminoso, favoriti ora dall’età nel fare sì che la ricerca di sé diventi ritrovamento di sé e del Sé.

La vecchiaia, tempo in cui è naturale l’introversione e l’introspezione, ci dà l’opportunità di occuparci di ciò che non può esserci tolto: la saggezza e l’amore.

Qualsiasi cosa accada al nostro corpo, è il momento della guarigione psichica.

La malattia del corpo può essere addirittura l’occasione per profonde guarigioni del cuore. Non troveremo forse ciò che volevamo (lo stesso genere di attività, autonomia ed estroversione) però troveremo ciò di cui avevamo bisogno allo scopo di far proseguire la nostra personalità lungo quella via d’evoluzione che la porta a coincidere con l’Anima.

Nella vecchiaia, il nostro rapporto con noi stessi può intensificarsi, per mezzo di relazioni umane buone (o esercitando comprensione, compassione e distacco in quelle meno buone), ma anche attraverso l’arte, la musica, le buone letture, la preghiera, la meditazione. Meditazione nel senso di “essere consapevole di quello che c’è, qualsiasi cosa sia, momento per momento”. (2)

Fa parte del lavoro mentale, o psicologico, anche vedere in una prospettiva più ampia

il corpo e il suo viaggio nella vecchiaia: sapendo di essere molto più del nostro corpo, abbiamo meno paura delle sue trasformazioni. Invece di lamentare la perdita di quelli che eravamo prima, per esempio, osserviamo con meraviglia quelli che stiamo diventando.

Per godersi la vecchiaia, è bene disporre di risorse interiori. Risorse che, purtroppo, un mondo orientato alla produzione-consumo, non si è tanto impegnato a valorizzare, e a insegnarci a coltivare.

Prima di tutto, dobbiamo imparare a vedere la vecchiaia in maniera radicalmente diversa da quella che oggi ci viene imposta, che è largamente indotta dai produttori che corteggiano nell’anziano il potenziale consumatore – di merci, servizi, viaggi, snaturando le caratteristiche più significative di questa età, quelle in cui la persona matura può maggiormente espandersi e realizzarsi. Nel materialismo dominante si guarda con diffidenza a ciò che è interiore, mentale, quando non se ne ignora addirittura l’esistenza. Ma l’anziano è portato all’interiorità. Così come in inverno è naturale chiuderci in casa per più tempo; fantasticare, come davanti a un caminetto acceso, sulla sintesi della globalità della propria vita. Storia vivente, prova dell’avvicinarsi delle generazioni, la preziosa persona anziana – old is gold – appare inutile e obsoleta agli occhi di una società narcisistica che sta perdendo rapidamente il senso della continuità storica, il senso di appartenere a una successione di generazioni che affonda le sue radici nel passato e si proietta nel futuro. Alla perdita del senso del

tempo storico si accompagna la perdita di interesse per la vecchiaia da parte dell’anziano stesso, che continua a paragonarsi a età, bisogni e piaceri non suoi!

Ciò non significa però trascurare i nostri desideri: ci proponiamo di andarcene da qui “sazi di giorni”.

La persona anziana ha già vissuto tanto in prima persona. Studi, esperienze, lavoro e carriera, hobbies e viaggi, storie d’amore e di disamore, figli cresciuti; i ricordi aumentano, si accumulano, lasciando nei paesaggi interiori belle cartoline mentali o brutte fotografie.

Ci sgomentano i ruoli che ci lasciano: si va in pensione, i figli divengono autonomi, i matrimoni finiscono per un qualche motivo, a volte pur se continuiamo a vivere insieme; e i nostri genitori e parenti più anziani, a poco a poco si ammalano e ci lasciano. Non siamo più “una bella donna” o l’uomo “che non deve chiedere mai”, come dice un’azzeccata pubblicità. Ci sgomentano questi vuoti, ma ci lasciano anche più liberi. Su questi ruoli, così impermanenti, avevamo poggiato la nostra fiducia. E’ il momento di far traslocare la fiducia e la fede per poggiarle su qualcosa di più permanente. Di permanente, diciamo pure. Nell’età in cui i grandi compiti sociali sono ormai realizzati, cosa c’è ancora da creare?

Eppure creare è necessario, perché, per dirla con il poeta Bob Dylan, “chi non è impegnato a nascere è impegnato a morire.”

Quali ruoli ci propone la società? L’eterno ragazzo gode-reccio e consumista? Il pensionato chiuso e inutile?

Per migliorare davvero la

qualità della vita di anziani e delle persone in altre età della vita, c’è da respingere, sia individualmente che socialmente, l’equazione “vecchiaia uguale perdita delle forze”.

“ Il problema della vecchiaia ha origine non tanto dal declino fisico quanto dall’intolleranza della società nei confronti degli anziani, dal suo rifiuto di avvalersi della loro saggezza e dal tentativo di relegarli ai margini della vita sociale.

Ribadendo agli anziani, apparentemente per spirito di amicizia e rispetto, che essi non hanno perso il diritto di godersi la vita, la società gli ricorda che essi non hanno più niente da fare per impiegare il loro tempo.” (3)

Svalutando l’esperienza e attribuendo una grande importanza alla forza fisica, alla destrezza, alla capacità di adattarsi, e all’elasticità di stare al passo con idee nuove, la società esclude automaticamente i cittadini anziani. Nella vecchiaia, ciò che resta da creare è nientemeno che noi stessi.

Chi è questo “noi stessi”? Bella domanda, no? “Chi sono” è la domanda – risposto alla quale, avremo forse risposto a tutto.

Non pretendiamo di rispondere qui, ma se non ci chiediamo adesso “chi sono io”?, allora quando?

Quale “Io” sarò ancora io quando la consapevolezza avrà lasciato questa mirabilissima, misteriosa opera di un’intelligenza superiore che è il mio corpo?

Scriva Assagioli: “Ciò che noi chiamiamo ‘lo ordinario’ è quel tanto dell’Io superiore che la coscienza di veglia sa accogliere, assimilare, attuare in un dato momento.

Esso è quindi qualcosa di contingente e di mutevole, una quantità variabile. E' un riflesso che può divenire sempre più chiaro e vivido e che potrà forse anche un giorno arrivare a unificarsi con la sua Sorgente." (4)

Invecchiare è un privilegio, una grande occasione, quella di compiere il ciclo dell'esistenza umana. Abbiamo più tempo per i nostri scopi, compreso lo scopo più profondo. In un canto vedico, preghiera a Shiva, il Benefico (divinità preposta a riassorbire nel divino la creazione), chiede che la nostra vita sia recisa proprio così come si secca il picciolo della zucca, quando il frutto è maturo. Ecco come siamo, da anziani: frutti che lavorano a raccogliere in sé il seme, la distillata quintessenza di decenni e decenni di esperienza. Seme scintillante da far rinascere in un'altra dimensione.

Il centro di energia, il chakra situato sulla fronte tra le sopracciglia, viene rappresentato dalla medicina indiana come un seme alato, e si dice che raccolga l'energia degli altri centri collocati più in basso nel corpo. Gli hindu sono soliti sottolineare questo punto con un piccolo punto di pasta di sandalo giallo oro con sopra un tocco di kumkum vermiglio. Serve per ricordare a se stessi e agli altri l'impegno assunto di portare il seme alato in alto, fino al centro posto alla sommità del capo, quello che pone l'energia psicofisica in contatto con l'intero Universo.

Creando noi stessi, quando nel mondo fuori di noi non resta tanto da creare, a qualcuno capita di fare interessanti scoperte. Si è più in contatto con se stessi, eppure in se stessi non ci si trova più! In

noi troviamo un amore rivolto a tante persone, un interesse per tante forme di vita, mentre il recinto consueto dove ci eravamo rinchiusi appare stranamente lontano. Eppure le percezioni si fanno più acute, godiamo maggiormente di ciò che abbiamo da godere, le emozioni si fanno più dolci, intense e struggenti. Il pensiero si espande in nesi stratificati, che portano bagliori di intuizioni improvvise.

A volte scopriamo che i "nostri" desideri si compiono nelle vite "degli altri".

Invecchiando si acquista una grande dote: quella di allargare la propria esperienza all'esperienza altrui, anche e specialmente a quella dei più giovani. Osserviamo partecipando con un sorriso agli amori, alle delusioni, alle fatiche dei giovani, sapendo un po' più di loro come le vicende mediamente si sviluppano o terminano. "Se la gioventù sapesse, se la vecchiaia potesse": proficua per entrambi è l'alleanza del giovane con l'anziano, il tener conto del giovane della storia di cui l'anziano è portavoce.

L'anziano sente di tramandare il frutto dell'esperienza della sua vita, vede che quel seme germoglia ancora, magari nell'esistenza di chi lo circonda o che magari lo ha incontrato anche solo per poco.

Ora che sentiamo più chiaramente che il nostro corpo non è per sempre, siamo meno chiusi nei confini del nostro ego, quell'ego che è sempre stato così impegnato a tener testa alle responsabilità, a essere all'altezza dei ruoli. Troppo spesso occupato a soddisfare solo i suoi bisogni, o quelli dei suoi pochi intimi.

Questo sfumarsi dei confini meraviglia. E' molto ben

descritto da Jung, il quale, dopo aver dedicato tutta la vita alla conoscenza di sé (e aver aiutato gli altri in questa opera), nella tarda vecchiaia scrive: "ci sono tante cose che mi riempiono; le piante, gli animali, le nuvole, il giorno e la notte e l'eterno che è nell'uomo. Quanto più mi sono sentito insicuro di me stesso, tanto più è cresciuto in me un senso di affinità con tutte le cose. Anzi, è come se quel senso di alienazione, che per tanto tempo mi ha separato dal mondo, adesso si fosse trasferito nel mio mondo interiore, rivelandomi un'insospettata estraneità a me stesso".

Distanziandoci dalla nostra dimensione storica personale, disidentificandoci da essa, alla fine è nel Mondo e negli esseri che si rivela il nostro Sé, nella sua paradossale natura di nostro e non nostro insieme.

Ci auguriamo che la nostra vecchiaia non sia distratta da questo cammino, che è fondamentale. Perché l'anziano in quanto anziano è minacciato, nei nostri tempi, dalla organizzazione sociale, che cela profonda disorganizzazione.

In Psicosintesi delle età, Assagioli auspica che l'anziano continui a racchiudere in sé quanto di prezioso ha vissuto nelle altre età della vita. Che del bambino possa conservare la capacità di giocare, di esplorare e di meravigliarsi; preservare l'entusiasmo, il senso critico e la voglia di nuove avventure dell'adolescente.

Perché queste doti siano disponibili dovremmo conservare in noi simpatia e benevolenza per quelli che siamo stati, e, soprattutto, adoperarci per riconoscere,

accettare e poi guarire le ferite che abbiamo ricevuto da bambini o da adolescenti. Conservare la capacità di realizzazione dell'adulto e la sua matura generosità.

La via evolutiva dell'energia, secondo lo Yoga Kundalini, inizia dal pieno coinvolgimento del mondo materiale (primo chakra, rivolto alla terra), poi passa al centro, o chakra delle fantasie e della sessualità. Sale al terzo chakra, legato alla volontà di affermarsi (e siamo nelle vicinanze dell'ombelico), e poi al quarto, oltre il diaframma, legato alla capacità di guardare il mondo con un cuore che ama. Alla gola troviamo il chakra che presiede alla capacità di esprimersi e di comunicare, e sulla fronte, il chakra del seme alato, di cui abbiamo già detto.

Raccolta dalle tappe passate tutta l'energia della personalità, essa è pronta per il grande passaggio al chakra della corona, sommità del capo, rivolto al cielo, dove si ha l'esperienza "Io e il Padre siamo Uno".

"Io e il Padre siamo Uno", significa altresì "Io e gli Altri siamo Uno". Che meraviglia! Non lo proviamo ancora? Non importa, facciamo "come se", utilizziamo con fiducia la tecnica assagioliana del "come se".

Una grande via si apre all'anziano, libero ormai dai compiti più pressanti dell'età adulta e matura. La via del servizio può portare a sperimentare la sublime affermazione di Gesù "Io e il Padre siamo Uno". Servizio può essere anche solo un pensiero, una preghiera di amore per tutti i viventi.

Tra il rinascimento proprio e quello dei parenti, l'anziano ha bisogno degli altri, tanto

da apparire, più che soggetto, oggetto del servizio. Ma quando il Servizio avviene, si può distinguere tra soggetto e oggetto?

Il Servizio avviene quando "il soggetto" è libero da un ego forte che si compiace di essere quello che dà, contrapposto a quello che riceve, sentito come un po' inferiore. Abbandonati i concetti di potere e impotenza, propri dell'ego, chi dà? E chi riceve? Ci sono solo anime impegnate in uno sacro scambio di affetto e di cura. ■

#### Bibliografia

- 1) Mitch Albom: I martedì col professore, Bur Milano 2000
- 2) Bob Nairn: Che cos'è la meditazione, Bur Milano 2000
- 3) Christopher Lash: La cultura del narcisismo, Bompiani
- 4) Roberto Assagioli: Psicosintesi e Armonia della vita, Astrolabio

## Aging with Joy

abstract

Call ourselves « satisfied of days » as the patriarchs of the Bible used to say, is possible only if we have let the past go with a blessing, if the future is still a mystery, and if we are living in the present and what we are doing is done with quality.

Aging may corrupt, however, our mental presence.

The fear of loneliness and of losing autonomy, the remorse for unaccomplished projects, the anger for all the evil we received, may painfully hinder the retrieval of ourselves and of our Self.

On the other hand, senility may be the time for real psychic healing, if we possess adequate resources. We can finally take care of our interior life, after having abandoned the roles and the social conditioning.

Wisdom and love are qualities to develop and to distribute with plenty hands during this golden age.

Modern society, however, considers aged men, as best, as potential consumers of goods, services travel, without recognizing the most distinctive characteristics of this condition. Society does not acknowledge the importance of historical continuity, of interior wisdom.

When externally everything has been done, what is left to do? Ourselves.

By creating ourselves, when in the outside world there is not much to realize, we discover a love addressed to many people, a new interest towards many life forms. Sometimes we discover that "our" wishes are fulfilled in other people's lives.

And we are now free, less constrained by the boundaries of our Ego, which is always focused to be at the height of the different roles we assume. This gradual disappearing of boundaries astonishes ourselves, and represents a precious achievement.

Aging is a privilege, the great occasion to fulfill human existence.