

Casa del Popolo – 25.10.2018 Riassunto della relazione di Marina Piazza, sociologa, scrittrice e saggista: INCONTRARE LA VECCHIAIA



Perché è importante parlare della vecchiaia, della nostra vecchiaia.

E non vi dirò che invecchiare è bello, non dirò: la fortuna di invecchiare, non dirò felici di invecchiare, cercherò di dire: **libere di invecchiare.**

Naturalmente questo è il punto di vista che ho elaborato traendolo dalla mia esperienza personale e dalla esperienza dei corsi che ho tenuto a Milano, alla Libera Università delle donne, e a Lugano. ma è semplicemente uno scenario possibile che vi propongo, uno sfondo su cui lavorare.

Allora perché è importante parlare della vecchiaia? E soprattutto della vecchiaia delle donne?

Innanzitutto per il dato demografico. La durata della vita in tutte le società occidentali aumenta moltissimo, quindi la vecchiaia sta diventando un fenomeno di massa, come mai lo era stato in tutte le società e in tutti i tempi, per il peso importante che hanno in tutto il mondo uomini e donne oltre i 65 anni sul totale della popolazione. Inoltre, è un'evidenza statistica la preponderanza numerica delle donne in questa fascia d'età: non solo le donne vivono più degli uomini, sono anche quelle che vivono più da sole, spesso in situazioni di maggiore vulnerabilità sociale.

In secondo luogo perché l'età di definizione sociale della vecchiaia condivide il destino di tutte le altre definizioni delle fasi di vita, che in questi anni si sono "mosse" moltissimo.

Nessuno capisce esattamente quando abbia inizio la vecchiaia, a dispetto di ogni ricerca statistica. La vecchiaia vera, quella “tua” è un dato soggettivo.

Non capisco perché la cosiddetta vecchiaia debba essere vista come un tutto omogeneo, condiviso, compatto. Forse che la giovinezza è stata uguale per tutte? Tutte noi abbiamo vissuto la stessa giovinezza? Tutte noi avevamo vent’anni nello stesso modo? E tutte noi avevamo cinquant’anni nello stesso modo? E perché allora dovrebbe essere uguale anche la permanenza nel pianeta vecchiaia? No, non è affatto uguale, ci sono molte vecchie, che possono coesistere non solo tra le une e le altre, ma persino nella stessa persona.

Dunque, differenze, moltissime, non solo tra donne e uomini, perché è ben diverso invecchiare come donne e come uomini, ma anche tra donne, tra chi è benestante e chi è in povertà, tra chi ha strumenti intellettuali che resistono anche se un po’ appannati, e chi ne è sprovvista, tra chi è circondata da affetti famigliari vicini (non occorre che sia un marito, basta una grande famiglia allargata, basta a volte anche una cerchia di amiche e amici,) e chi è sola, e non voglio dire chi vive da sola, voglio dire chi è isolata, rinchiusa tra le sue quattro mura, anche magari di proprietà. Chi è segnata da malattie e chi continua a stare abbastanza bene, pur all’interno di una generale fragilità.

Allora - prima acquisizione - *molte* vecchie: si tratta non di contrapporre, nemmeno di addomesticarle e nemmeno di farne dei casi emblematici, si tratta di raccontarle. E di interrogarle, di porsi delle domande perché non ci sono risposte certe e universali. Ed è quello che cerchiamo di fare oggi.

Seconda acquisizione: è certamente un passaggio lento, sgranato da un infinito stupore. Perché non ce lo aspettavamo. Nessuno in fondo si aspetta di arrivare a questa soglia.

Certo, anche noi come tutti, abbiamo una certa resistenza a pronunciare la parola. A volte preferiamo dirci *agées*, tardo adulte, post adulte, senior, perché oggi il termine vecchiaia contiene un concetto negativo: come essere “fuori dalla vita”. Certo può anche essere così in una società basata sulla velocità, dei piedi e della testa.

Però una cosa l’abbiamo imparata: che non si può rimuovere una fase della vita lunga – e che può essere molto lunga, e sempre più lunga – perché si fa fatica a parlarne, perché eventualmente vediamo solo la vecchiaia degli altri, di quelli veramente molto vecchi, che ci fanno pena, e anche un po’ paura.

Si tratta insomma di contrapporsi a una lettura distorta della vecchiaia riconducibile a quello che i francesi chiamano *agisme*, forma diffusa di intolleranza e pregiudizi relativi alla vecchiaia, fonte di discriminazioni sociali basate su false credenze e stereotipi, definito dalla rozzezza, e di adottare invece un metodo di *attenzione all’ascolto*, contrassegnato dalla delicatezza di sfumature.

Perché una delle trappole più significative che si incontra quando ci si avvicina al tema della vecchiaia è quella di lasciarsi intimidire dagli **stereotipi** che avvulpano il tema. E, a volte, di reagire e per reazione, di cadere in altrettanti stereotipi.

Da una parte deboli, fragili, poveri, soli, consegnati al nulla sociale perché privati del lavoro, imprigionati nelle mura domestiche o “ai giardinetti”, ancorati al passato, denigratori del presente, privati del futuro, non autosufficienti, i grandi anziani flagello e carico sociale, tanto più pesante quanto più si alzano le aspettative di vita, senza peraltro significativi passi avanti nel migliorare la qualità degli ultimi anni di vita da parte del sistema di welfare ; dall’altra aperti, curiosi, sapienti, competenti, grandi viaggiatori, grandi consumatori, i baby boomers che invecchiano continuando a essere al centro dell’attenzione sociale e dei media. E per le donne agisce una doppia discriminazione, conseguenza di uno sfregio che ha accompagnato nel corso dell’intera vita: di essere donne in un mondo di uomini. Guardate con astio, con disprezzo. Immagini contrapposte e compatte, come se si dovesse scegliere da che parte stare o comunque quale immagine selezionare per affrontare il tema.

Forse nello spazio tra queste due rappresentazioni contrapposte va cercata la verità delle esperienze di vita. E questo significa anche non guardare al pianeta vecchiaia come a un tutto unico, innanzitutto distinguendone le fasi.

Perché, va tenuta presente la differenziazione tra “giovane vecchiaia” - dai 65 ai 75 - “media vecchiaia” - dai 75 agli 85 - “vecchia vecchiaia” dopo gli 85. Ma queste differenze raramente vengono poste in rilievo, mentre è abbastanza comune trattare questa fase della vita come se fosse un blocco unico, omogeneo, cancellandone le disomogeneità. E’ chiaro che queste differenziazioni si pongono lungo una linea di continuità in cui gli “scivolamenti” dall’una all’altra condizione non possono essere tracciati meccanicamente, ma risentono fortemente delle condizioni di vita precedente, del grado di salute, della stabilità o instabilità economica e di tanti altri fattori. Proprio per la molteplicità delle traiettorie di vita, credo che non si possa parlare di un unico modello e nemmeno di una situazione standard della vecchiaia, ma vadano colte piuttosto le infinite differenze, vissuti, esperienze.

Mi riferisco qui a quel periodo che grosso modo va dai 65 ai 75 anni, quello che generalmente viene chiamato della giovane vecchiaia o della fase di invecchiamento. E’ importante sottolinearlo perché è una fase particolare di transizione tra un assetto ancora legato a una - reale o immaginata - padronanza di sé e anche forza esperienziale e il delinearci di una minaccia di caduta nell’impotenza - anche questa a volte reale, a volte immaginata. In questo intrecciarsi di sentimenti, la vecchiaia resta ancora un indistinto, di cui non si riesce a districare i contorni, percependolo spesso come un tabù rimandato dall’esterno. Una fase particolarmente contraddittoria e inquieta, appunto “di passaggio”, inteso come riorganizzazione delle priorità e quindi anche come esperienza di instabilità e di conflitto. Una fase di transito per cui è necessario appunto munirsi di “visti di transito”, dare in un certo senso a se stessi il consenso, la legittimazione al passaggio. Occorre pensare all’invecchiamento come parte del corso della vita e non come la fase residuale della vita.

Saggezza, apertura, ironia, consapevolezza di sé e del mondo insieme a uno sguardo più distaccato, persino leggerezza. Ma *anche* fragilità, fantasmi del passato, risentimenti, nostalgie, indurimenti, incertezze sul futuro. La vecchiaia forse non è altro che questa lotta quotidiana, incessante, tra una rotondità piena di esperienza e l’orrore del vuoto, il vuoto che ci attende e che già sentiamo.

Un’accettazione attiva e realistica dei cambiamenti connessi all’età - perché non bisogna sottovalutare il fatto che si è davvero esposti a perdite reali, spesso nel corpo, a volte anche nella mente e nella psiche - permette di vedere non solo la faccia debole di questa fase, ma anche la faccia forte. Tuttavia, per fare questo passaggio è in qualche modo necessaria un’attenzione costante a mantenere la propria vitalità, affrontare il compito di trovare un “posto” per la vecchiaia nella propria vita, per viverla, non per svenderla, aggrappandosi freneticamente all’illusione di una giovinezza immutata o nel passivo abbraccio alla condizione di vittima, eludendo i rischi del vivere per una garanzia di assistenza verso la morte.

Non è facile districarsi tra il polo positivo e il polo negativo. L’entrata nella fase della vecchiaia può comportare aspetti come la possibile solitudine, il gelo interiore, il deterioramento del corpo, la sensazione che ormai i giochi siano fatti, il restringimento dei possibili, per citare Bourdieu, il restringimento dello spazio, la pochezza del tempo che resta. Ma anche la consapevolezza delle risorse acquisite, le esperienze e le aperture dell’età adulta, la gioia di incontrarsi con la nascita di una vita se si ha la “buona ventura” della nonnità, la capacità di offrirsi a ciò che ti porge la vita in questa età.

Questo fondamentalmente mi sembra sia emerso come nodo importante, **come filo rosso che attraversa la percezione dell’invecchiamento**: la sensazione dell’inquietudine che si prova quando ci si inoltra in un territorio sconosciuto, finora inabitato e forse mai pensato come abitabile. Senza

modelli riconosciuti, ma con una molteplicità di immagini anche contrapposte: la saggezza e la serenità dei saggi, la disperazione di molti moderni, la fanciullesca voglia di negare la vecchiaia di altri. E allora penso che è importante in questa fase della vita la centratura su di sé, far lavorare l'immaginazione per mettere a fuoco una rappresentazione di sé e accettarne anche gli spigoli e le alternanze. Un intreccio di consapevolezza e di abbandono, un'esperienza di coesistenza, dove si lasciano aperte anche le contraddizioni, perché non tutte le contraddizioni sono componibili. Rivalutare l'incertezza, tutto ciò che non è definito, né definitivo, né risolutorio, inventare ossimori, rivalutare l'ambivalenza, ambire a una **capacità negativa**, accettare cioè di rendersi vulnerabili agli eventi, facendo della propria vulnerabilità una leva d'azione; un agire che nasce dal vuoto, dalla perdita di senso e di ordine, ma che è orientato all'attivazione di contesti nuovi e alla generazione di mondi possibili. Un'apertura ariosa, se così si può definire, certamente non facile, non data naturalmente, definendo appunto un possibile – anche se incerto – equilibrio tra potenza e impotenza, tra espansione e limite.

Per raggiungere questo obiettivo è però necessario porsi con lucidità di fronte alle perdite che ci possono toccare a questa età:

la perdita delle illusioni rispetto al futuro, la sensazione di avere davanti un futuro breve, la perdita dell'innocenza nel senso del *déjà vu*, nel senso che ci sembra di aver già visto tutto, che il tempo della vecchiaia sia un *piétiner sur place*, senza svolgimento progressivo;

le perdite legate al deperimento del corpo, non tanto o non solo della sua estetica – che è una percezione più colta nel passaggio dei cinquant'anni - per quanto si potrebbe anche riflettere sulla nostra immagine da vecchie, su come guardiamo il nostro corpo, percependo una sorta di incertezza, abbastanza simile a quella provata nell'adolescenza di fronte al corpo che cambiava su come ci vestiamo. Da signore di una certa età, rigorose, possibilmente in blu, grigio, nero oppure reinventandoci un'immagine fantasiosa, anche con colori sgargianti?

Tuttavia, anche se questo può essere un interrogativo, non è così importante rispetto al vero problema che ci pone il nostro corpo: la sua funzionalità. Perdita di prontezza e di capacità di reazione, affievolirsi dell'udito, perdita dell'equilibrio fisico, complessiva mancanza di energia, decadimento della memoria, fatica, percezione di afasia, il corpo che non segue la testa... Si può anche dire: sentire il peso del corpo. Come se la nostra voglia di fare venisse contrastata dalla fragilità del corpo. Il corpo diventa protagonista, diventa stregone, senza regole, assume su di sé e sulla sua possibile *defaillance* tutta l'inquietudine verso il futuro. Aver vissuto all'insegna dell'autodeterminazione come stile di vita e valore in sé e perdere questa prerogativa fa paura. E' una minaccia peggiore della morte. La condizione dei grandi vecchi e vecchie, abbandonati alla volontà e alle mani di altri, fa paura, erode una visione positiva del futuro, lo blocca (*"e se dovessi dire come mi immagino tra vent'anni, dico che vorrei immaginarmi morta"* dice una donna di 65 anni).

Le perdite legate al deperimento della mente.

Intendiamoci, non ancora l'alzheimer, ma quelli che a volte, anche sconsideratamente, pensiamo possano essere gli indizi anticipatori. Lo svanire della memoria, innanzitutto, incominciando dai nomi, nomi di artisti, di poeti, di uomini politici. E poi i nomi dei conoscenti, persino a volte degli amanti passati. E poi i nomi degli oggetti comuni.

La perdita di un ruolo lavorativo e più in generale sociale. I dati statistici sulla percentuale di donne che lavorano per il mercato dopo i 65 anni parlano di una ridottissima minoranza. E appartengono soprattutto a chi ha fatto un lavoro autonomo/intellettuale o universitario. In genere adattandosi a modalità di "preariato di ritorno" o di lavoro semi-gratuito, gratificante, ma debolissimo sul piano economico.

La perdita percepita di autorevolezza in famiglia, (*non sei più tu quella che comandi, che controlli, che definisci...*) che porta a un affidarsi a sé per mantenere la propria immagine per mancanza di riconoscimento da parte dell'altro.

La perdita di ruolo anche conoscitivo e di inadeguatezza di fronte alla velocità dei cambiamenti nel campo delle comunicazioni e delle tecnologie informatiche. Come possiamo stare al passo, che cosa possiamo insegnare ai giovani, ai nostri nipoti che sanno smanettare molto ma molto meglio di noi?

La perdita dovuta alla fragilità delle persone vicine. Viene sottolineato il peso sia materiale che soprattutto psicologico di assistere alla sempre più evidente fragilità delle persone anziane vicine (la madre infortunata, il marito che sembra inabissarsi nella perdita di memoria ecc.) Questo riattiva anche una minaccia sentita da molte: la minaccia della propria grande vecchiaia e dell'alzheimer.

E poi soprattutto, incomparabilmente più straziante, la perdita della persona che ha fatto parte della tua vita, a cui hai voluto bene, con cui hai fatto progetti, case, viaggi. Naturalmente il marito/compagno, che ti ha lasciato sola ad affrontare questa ultima, difficile parte della vita. Che ti ha fatto assaporare il sale amaro di sentirti *vedova*, una parola che prima non avevi mai preso in considerazione per te, che ti lascia inerme ad affrontare una solitudine che pensavi non esistesse, che ti fa guardare con invidia le coppie che invecchiano insieme.

Ma anche la perdita di persone con cui si sono avuti interessi comuni. La sensazione di essere sopravvissute.

Dunque la percezione è di molte perdite a cui si rischia di andare incontro, più in un possibile futuro che nel presente, più *minacce* di perdite che perdite reali, attuali. La minaccia di andare incontro al periodo della fragilità, della vulnerabilità.

Si può anche accettare la fragilità nel senso di accettarla come struttura portante della vita, di tutta la vita di noi esseri umani, non solo della vecchiaia, quello che fa più paura è l'essere vulnerabili, esposte agli attacchi, senza i necessari strumenti per difendersi.

L'insieme di queste perdite possibili fa intravedere l'ambito semantico più generale: il tema della paura a cui siamo esposte a questa età, tra la paura di qualcosa che venire dall'esterno e le paura di quel che succede dentro. Dall'esterno la paura dei problemi fisici che possono presentarsi o degli incidenti, la paura delle possibili aggressioni, di imprevisti, anche ad esempio sul piano economico. Dall'interno, la paura di "perdere se stesse", di non ricordare più, della demenza, la paura dell'isolamento, della solitudine, del dolore, della disperazione, di perdere la propria identità (chi sono rispetto a chi ero). La perdita di controllo su un adeguato funzionamento del proprio corpo, perdita che si configura più come una paura per il futuro che come una realtà dell'oggi

Le paure sono dunque ambigualmente legate a perdite avvenute o temute. Più che di paure specifiche, viene messo in luce un senso di spaesamento, uno spostamento di parametri:

Ma, nel concentrarsi sul tema, emerge un possibile rovesciamento semantico. Il tema della fragilità del corpo, del suo dominio è centrale, ma anche qui si può intravedere una lettura diversa.

Perché l'immagine del "corpo stregone" si può rovesciare per avvicinarsi a un'immagine di "corpo collaboratore", a un'immagine di corpo vigile, che "vuole guarire". E quindi vengono evocate tutta una serie di "contromosse" per assecondarlo (yoga, ginnastica, dargli il tempo per guarire, essere noi

padrone, non lui, combattere l'influenza con il sonno, ecc.) *“se ascolto il corpo mi faccio del bene”*. Quindi in un certo senso “faremo fronte”, assumendo un atteggiamento in qualche caso anche di sfida.

Quindi in un certo senso si potrebbe dire a noi stesse: fai attenzione alle perdite, non abbandonarti alla stregoneria del corpo se puoi, ma non lasciarti invischiare da una nuvola di paura che può diventare fantasmatica. A volte, un po' di buon senso realistico è utile.

E quindi poniamo l'attenzione anche sui **guadagni** che possono avverarsi a questa età.

Certo ci sono porte che a un certo punto si chiudono. Ma con un po' di ottimismo, intraprendenza, fortuna, si può pensare che se ne aprano altre. E ci si può chiedere se ci sia un possibile bilanciamento tra ciò a cui dobbiamo rinunciare e ciò che possiamo incontrare. A scuola di debolezza... Vantaggi secondari. La vecchia è terrificante se ci si considera oggetti che smettono di suscitare desiderio e ammirazione. Se invece ci si pensa come soggetti, si scopre che ci sono ancora molte cose bellissime da fare. Invecchiare può essere straordinariamente interessante. Non ho detto invecchiare è bellissimo, ho detto può essere interessante. A patto di riuscire a scovare ciò che può essere interessante.

Quando compì 90anni, Somerset Maugham, a un grande ricevimento in suo onore, si alzò e disse: “ci sono molti vantaggi ad avere 90 anni” poi tacque a lungo, creando suspense. Infine ruppe il silenzio “sto ancora cercando di capire quali”.

Ci si può anche arrischiare a nominarli:

Il senso di liberazione, che si può sentire dal mettere una distanza tra sé e le cose, tra sé e gli avvenimenti, anche tra sé e gli altri. La leggerezza e il sollievo che può dare l'essersi liberata da grosse responsabilità. E' il senso del guadagno ripreso da molte, con varie sfaccettature e che viene dalla capacità di dar valore al presente, anche attraverso la meditazione ; la liberazione dagli impegni e dai doveri dell'età adulta, soprattutto dal lavoro di cura obbligato; la liberazione dal giudizio degli altri, in un certo senso l'uso spregiudicato del politicamente scorretto; la liberazione dal gioco della seduzione; la percezione di una maggiore sicurezza; la maggiore accettazione della diversità degli altri.

Il tempo ritrovato, quel tempo per sé che si era perduto nell'affanno quotidiano delle mille cose da fare. Quel tempo che concede anche un elogio della lentezza, il piacere di assaporare le cose che si fanno, di farle con consapevolezza.

Il tempo di avvicinarsi a quello che non si è mai potuto fare prima, per esempio andare a ballare, o suonare la chitarra O camminare, o leggere, o scrivere o ascoltare musica

La sensazione di vedere positivamente la parte che abbiamo giocato nella nostra vita

La grande gioia dell'essere nonne, di avere una relazione con i piccoli.

E, all'interno di questo insieme di guadagni, anche il senso di benessere che può venire dalle piccole cose che nascono appunto da un tempo più dilatato e più leggero.

Nella fase di vita precedente forse ci sono stati momenti di grande felicità - e anche di grande dolore. Potremmo chiamarli delle grandi esplosioni. Forse in questa fase della vita, è necessario dare valore alle “piccole esplosioni”, a tutto quello che costituisce il “sale della vita”, **tanti momenti di “piccole felicità” che forse prima non ci concedevamo. E sarebbe lungo l'elenco.**

Ma per riuscire ad assaporare i *sali della vita*, è necessario attrezzarsi, non di valigie e costumi, scarponi e piccozze, e nemmeno di sola buona volontà, ma di tre meravigliose attrezzature: la curiosità, l'intelligenza e l'ironia. Attrezzi assolutamente indispensabili per la vecchiaia affinché non spadroneggino l'arroganza della simil-giovinezza o le lamentazioni della simil-vecchiaia.

Avvicinarsi alla fase della vita che chiamiamo vecchiaia significa anche assumersi **nuove responsabilità verso di noi. E contemporaneamente assumersi responsabilità verso il mondo**, verso la società, verso le generazioni che seguono per aiutarle a combattere gli stereotipi, sia in negativo che in positivo, che appesantiscono inutilmente e stupidamente questa età. Diventa dunque anche una questione sociale e politica perché, come scrive Chiara Saraceno, “una condizione umana soggettiva sperimentata da una moltitudine crescente di persone esce dal privato e deve essere assunta dalla società come questione politica”.

In conclusione, non mi piace parlare di “invecchiamento attivo”, mi piacerebbe anzi smascherarne l'aspetto volgare, che trascina verso un ottimismo consumistico e superficiale; mi piace parlare di **“invecchiamento creativo”**.

Sta a ciascuna individuare per sé cosa rappresenta per lei la parola invecchiamento creativo. Ne discuteremo oggi e qui mi fermo e lascio a voi la parola.