

## **Appunti sulla vecchiaia (la mia)**

*Pietro Vigorelli*

Da quando sono diventato un giovane vecchio, stando a quanto sostengono le nuove classificazioni della comunità scientifica geriatrica, mi si è aperto un mondo nuovo di riflessioni.

### **L'inizio della vecchiaia**

Il papà mi chiamava occhio di lince. Guardando nel cielo contavo senza difficoltà le Pleiadi e vedevo piccole stelle che altri non riuscivano a identificare. A 17 anni, di notte, durante una festa in giardino sono riuscito a trovare una lente a contatto di un'amica che l'aveva persa correndo in un vialetto di ciottoli, in mezzo a un prato.

Poi è arrivato il giorno in cui un amico mi ha chiesto di togliergli alcuni punti di sutura che gli avevano messo a un sopracciglio. Lo guardo attentamente e dico: *I punti non ci sono più, evidentemente te li hanno messi assorbibili*. Purtroppo gli altri amici presenti, tutti occhialuti, li vedevano benissimo. Sono andato dall'oculista, per la prima volta mi sono messo gli occhiali e ho cominciato la mia carriera di vecchio.

### **Il seguito**

Un po' alla volta mi sono reso conto che diventavo più lento: nel correre, nello scrivere, nel parlare. Continuo a essere attivo e abbastanza efficiente, ma ho bisogno di più tempo per fare le stesse cose.

Anche la faticabilità è cambiata, in particolare si sono allungati i tempi di recupero: dopo uno sforzo ho bisogno di più riposo per poter ricominciare.

Anche la memoria si è un po' trasformata, i ricordi più vividi sono quelli del passato.

Conclusione: sto invecchiando, nel corpo e nella mente. Dal punto di vista biologico l'invecchiamento è già cominciato da decenni, ma è verso i sessant'anni che ne ho acquisito maggiore consapevolezza.

### **Cambiamenti**

Ci sono alcune trasformazioni della vecchiaia che sono sottili, quasi impercettibili ma significative e che riguardano il senso del tempo, la percezione della vita, del passato, del presente e del futuro.

### **La finitezza**

Sono sempre stato consapevole che la vita era un viaggio a termine, fin da quando ero un ragazzino. Ma adesso la consapevolezza è più vivace, più presente. Se da giovane l'idea del traguardo era solo un pensiero della mente, in qualche modo staccato dal mio essere personale, adesso è un'idea che mi entra dentro e mi pervade, è un punto di riferimento costante del mio essere. Quando faccio un progetto lo confronto con gli anni che mi restano da vivere. Un progetto di tre anni, per esempio, so che occupa una parte consistente degli anni che ho di fronte. Riguardo a un progetto decennale comincio a interrogarmi se riuscirò a portarlo a termine. Tutto quello che faccio lo raffronto al tempo che ancora mi resta a disposizione.

### **Il qui e ora**

Il momento presente assume sempre maggior valore. Ci sono periodi della vita in cui siamo più propensi a pensare al futuro, siamo tesi verso la crescita e la progettazione oppure siamo in ansia per quello che succederà e che saremo. In altri periodi siamo invece più ripiegati verso il passato: sono tempi di bilancio, di critica o di nostalgia. Adesso invece il

presente, il qui e ora che sto vivendo, l'esperienza del momento, assume la massima importanza.

### **Il lasciare**

Il pensiero della morte si associa a quello del lasciare. Io presto finirò ma è nato in me il desiderio di lasciare qualcosa che duri anche dopo di me, come se questo mi assicurasse un certo tipo di sopravvivenza.

### ***I figli***

Ho avuto la fortuna di avere tre figli. Sono grandi, sono adulti intorno ai quarant'anni, hanno una loro famiglia. Le loro vite sono autonome, diverse e indipendenti dalla mia. Eppure le osservo con immenso piacere pensando che ho dato un contributo al loro esistere e al loro sviluppo, insieme a tante altre influenze che hanno incontrato nel corso degli anni. Pur nella diversità e nella separatezza, ho l'impressione che qualcosa di me continui e ne sono felice.

### ***I nipoti***

Dopo i figli, attraverso di loro, sono arrivati anche i nipoti. Sono l'espressione più concreta della vita che continua e che continuerà. Nulla va perso. Mi auguro che a loro volta possano fare figli e nipoti e con loro la vita si trasmetta e continui. Questa forse è l'aspirazione più grande.

### ***La generatività***

Mi sono molto interrogato su chi non ha figli, per scelta o per altre contingenze della vita. Ho dovuto confrontarmi con una prospettiva diversa. Ho capito che ci sono tanti modi di vivere la generatività. Sono convinto che questa sia una dimensione fondamentale dell'essere persona, dell'essere pienamente e felicemente persona, ma ho scoperto che la generatività non si esprime solo col fare figli. Ho conosciuto persone pienamente realizzate e felici senza figli che hanno vissuto la loro generatività in modi diversi: chi si è dedicato alla cura, chi all'insegnamento, chi all'attività sociale o politica, chi alla realizzazione di un progetto o all'affermazione di un'idea. L'essenza della generatività non è legata al fare figli ma piuttosto al dedicarsi a qualcosa o qualcuno fuori di sé, altro da sé. E questo è alla portata di tutti, basta sceglierlo.

### **L'Approccio Capacitante**

È da vent'anni che mi occupo di anziani, in particolare di quelli smemorati e disorientati che i medici definiscono "con demenza". Sono partito da un insegnamento, quasi un'eredità, che ho ricevuto dal mio maestro Giampaolo Lai. Poi ho costruito e continuo a costruire l'Approccio Capacitante, un modo per relazionarsi con loro e per favorire una convivenza sufficientemente felice tra gli anziani e quelli che se ne prendono cura, familiari e operatori. Svolgo attività di cura, di ricerca e di formazione. Tengo corsi e seminari, scrivo libri e articoli, faccio interviste e vorrei che l'Approccio Capacitante si diffondesse sempre di più e potesse durare dopo di me, almeno qualche anno.

### ***I semi gettati***

Mi rendo conto che tanto sforzo si disperderà presto e passerà nella dimenticanza. Però confido nei semi gettati nel terreno fertile di tante persone. Ho avuto la fortuna di ricevere numerose testimonianze da parte di pazienti, di familiari e di operatori che hanno avuto la gentilezza di dirmi quanto il nostro incontro, quanto l'Approccio Capacitante sia stato utile per la loro vita, abbia contribuito a illuminare, a dare fiducia, a dare una direzione e a promuovere un migliore stile di convivenza. Confido nella crescita di questi semi e mi consola pensare ai frutti che potranno nascere.