

Riflessioni sulla vecchiaia: confido nella crescita di questi semi

Daniela Pellerino

Ho letto con stima e piacere la Tribuna 70 con gli appunti che Pietro Vigorelli ha steso sulla vecchiaia, questa volta la sua e non quella delle innumerevoli persone cui dedica tanto tempo della sua attività. Dal mio limitato ma sincero punto di vista, può davvero provare consolazione per i frutti che da tempo maturano e che, ne sono certa, continueranno a maturare.

Ho la gioia di veder crescere in me i semi dell'Approccio Capacitante gettati dal dottor Vigorelli. Quando, nel 2017, la malattia di Alzheimer colpì mia mamma, mi invase lo sgomento, non tanto perché una malattia fosse giunta, quanto per le ricadute relazionali che questa comportava: sempre più difficile la comunicazione verbale, irritazione e rabbia da entrambe le parti, impotenza e sensi di colpa in me. Gli strumenti dell'Approccio Capacitante diradarono la nebbia della mia confusione per imboccare un percorso fatto di passi concreti, praticabili e verificabili in un fattivo cambiamento relazionale. Si può conversare con una persona malata di Alzheimer e raggiungere, nel qui e ora della propria situazione, una convivenza felice. I 12 Passi sono i miei raggi di sole che diradano la nebbia più fitta. E poiché l'Approccio Capacitante è nato da una persona, grazie a questa persona, grazie dottor Vigorelli.

Ma la lettura del testo mi suggerisce altre considerazioni.

Bando ai rimpianti

Diversi sono i modi in cui vivere la propria vecchiaia. Si possono scegliere. Certamente fecondo è bandire uno stile lamentoso che porta a rimpiangere i bei tempi passati. Cambiare occhiali, vedere il positivo che ciascuno di noi ha generato e ritrovarvi la qualità di seme. Ognuno di noi semina. È legge naturale che alcuni semi muoiano ed altri diano frutti; l'ho appreso da mio nonno.

Generativi di tutto il mondo unitevi

Attingo ad un testo¹ per riprendere il concetto di fecondità biologica e simbolica, di cui scrive Vigorelli. *La generatività*, secondo il libro, si realizza in quattro tempi: *desiderare, mettere al mondo, prendersi cura, lasciar andare*. Può essere il manifesto di una vita, può diventare per chi è anziano una modalità di rileggere la propria esistenza e vivere il proprio oggi. Se ci sono ancora le energie si può continuare a prendersi cura di "qualcosa" (il proprio lavoro, un'attività di volontariato già iniziata o che può incominciare mettendo a frutto le competenze di una vita, una passione che prima veniva ridotta ed ora può essere ampliata) ma imparando un ritmo più lento. Questo nuovo ritmo permette di gustare pienamente i frutti e aiuta nel nuovo compito di imparare a lasciare. Lasciar andare, atteggiamento opposto al possesso, secondo la proposta del libro citato è parte della generatività. Anche la natura insegna: una pianta produce frutti, lascia che siano raccolti, poi lascia che le foglie cadano permettendo al ciclo vitale di procedere. C'è sempre generatività. C'è sempre fatica. C'è sempre gioia.

Ascoltare il proprio corpo

Non ho un episodio preciso come inizio della mia vecchiaia. Ho un tempo segnato dalla scoperta, inizialmente sgradevole, che il mio corpo non obbediva alla mia volontà. Da sempre molto attiva, mi ritrovavo sempre più stanca. Ho incominciato ad ascoltare il mio corpo e ad assumere ritmi diversi, scoprendo che la lentezza non mi impediva di essere laboriosa. Ed è così iniziata una nuova fase. Da tempo ho fatto mie le parole di un testo biblico: *"Nella vecchiaia daranno ancora frutti, saranno verdi e rigogliosi"* (Salmo 92).

¹ Giaccardi C., Magatti M., *Generativi di tutto il mondo unitevi! Manifesto per la società dei liberi*, Feltrinelli 2014