

*Luciano Peirone*  
*Elena Gerardi*

# SENIOR

L'arte del saper invecchiare



# SENIOR



# Senior

## L'arte del saper invecchiare

*Luciano Peirone*  
*Elena Gerardi*

Commenti di  
Marcello Cesa-Bianchi, Rossana De Beni, Santo Di Nuovo, Mario Fulcheri,  
Biagio Ingnoli, Alain Koskas, David Lazzari, Guido Lazzarini



ANTHROPOS

Salute-Cultura-Psicologia  
Health-Culture-Psychology

## Titolo

Senior. L'arte del saper invecchiare

## Autori

Luciano Peirone

Elena Gerardi

## Impaginazione

@goolbook

## Copertina

@goolbook

## Stampa

**STAMPATELL**⊕ - Cherasco (CN)

Copyright © 2022 Luciano Peirone & Elena Gerardi. Realizzata nello spirito del volontariato e della filantropia, l'opera – considerando la sua natura sia scientifica sia divulgativa e al fine di massimizzarne la libera disseminazione – risulta di natura **non commerciale**, per cui **no profit (per gli autori, i collaboratori, l'editore) nonché open access**.

ISBN: 978-88-945593-1-6

Prima edizione digitale: Settembre 2022

ISBN: 978-88-945593-2-3

Prima edizione cartacea: Maggio 2024

## **Anthropos**

Salute-Cultura-Psicologia

Health-Culture-Psychology

Torino, Italy

<https://www.senior-lartedelsaperinvecchiare.it>

[anthropos.salus@gmail.com](mailto:anthropos.salus@gmail.com)

*Le fotografie degli autori sono opera di Maria Verneti e Luciano Peirone*

*Immagine di copertina per LA SAGGEZZA D'ARGENTO © Yevgen Royik - Fotolia.com*



## Nota introduttiva

Con lo sguardo sempre rivolto al futuro, **Miroglio Heritage** nasce con l'obiettivo di valorizzare l'esperienza dei dipendenti del Gruppo Miroglio con almeno 25 anni di anzianità aziendale: quelli ancora in servizio così come i colleghi in pensione.

Miroglio Heritage è un insieme di progetti, oggetti, conoscenze, testimonianze, da tutelare e valorizzare, tracciando un ideale ponte tra le generazioni. L'associazione si fonda su tre solidi pilastri: **Raccontare**, **Crescere** e **Sostenere** che, ognuno con le proprie finalità, costituiscono un potente fattore di aggregazione umana e di coesione sociale.

Nell'ottica della propria "filosofia", Miroglio Heritage ha dunque il piacere di presentare l'edizione cartacea dell'opera **"Senior. L'arte del saper invecchiare"**. È questo un libro, scritto dagli psicologi psicoterapeuti Luciano Peirone ed Elena Gerardi, che sottolinea l'importanza di una positiva cultura da sviluppare nel passare degli anni. Il libro – attraverso **consigli psicologici** per diventare ed essere validi seniores – mette soprattutto in risalto **come gestire al meglio il Terzo Tempo della Vita**, quello della "saggezza d'argento".

Testimoniare la cultura del lavoro e mettere a disposizione dei nostri Soci e delle nuove generazioni i valori e il contributo di esperienza e di consapevole appartenenza acquisiti attraverso l'impegno in azienda sono per noi elementi fondanti: è un modo di pensare, un modo di essere, qualcosa che può efficacemente contribuire al cosiddetto **Invecchiamento Attivo e Salutare**.

Nella nobile attività umana chiamata "lavoro" risulta fondamentale partecipare ed esserci: a ben vedere si tratta di una questione di identità.

La serenità nell'ambiente aziendale (durante e fuori dal lavoro) è fondata su **partecipazione e identità**, comportando un genuino rapporto di fiducia tra azienda e collaboratori.

Occorre dare un **valore alle relazioni umane**, un senso esistenziale: nell'attività lavorativa si produce non solo qualcosa, si produce anche se stessi, una buona parte della propria personalità e del proprio stile di vita.

Miroglio Heritage è ben attenta a tutto ciò, partendo dal creare tra i nostri Soci un **rapporto di comunità**, con l'intento di sviluppare solidarietà e coesione. Per ogni individuo, per ogni persona impegnata nel proprio ruolo e nelle proprie funzioni, si tratta di cucire e mantenere cucita questa relazione, conservando saldo il rapporto fra l'azienda e i suoi "partecipanti".

**Elena Miroglio**  
*Presidente di Miroglio Heritage*

Con il patrocinio di



**Università della Terza Età  
UNITRE  
Università delle Tre Età  
Sede di Torino**





*Ai nostri “vecchi”,  
Lucia e Pasquale,  
Giuseppina e Giuseppe:  
con le loro vite  
di lavoro e sacrifici  
si sono dimostrati  
autentici “genitori”.*



# Indice

**Premessa di Biagio Ingnoli**

(Presidente UNITRE. Università della Terza Età e delle Tre Età. Sede di Torino)

**Presentazione di Rossana De Beni**

(Presidente SIPI. Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento)

## Parte prima

pag. 17

**Per il Senior una cultura senza tempo:  
speranza e creatività, coraggio e benessere nel buon invecchiamento**

Introduzione alla “versione 2022”: riprendendo le fila del discorso...

L'umanità e la sua capacità nel dar vita a “significativi” progetti

Il non-tempo della ri-nascita

Kairós e Chrónos

Il tempo come prevenzione

*Ageing well*: tracce e vissuti esistenziali di un tempo sospeso

Esperienze di vita, equilibrio psichico e benessere: *for a timeless age*

Il senso della odierna terza età

Le basi e le prospettive per la nascita e lo sviluppo della nuova terza età

Conoscenza del mondo esterno e consapevolezza di sé

Senior & Seniorship

Terza età: un tempo senza età, un'età senza tempo

Il tempo: un'astrazione da vivere e valorizzare concretamente

Una “assenza” indispensabile

Il tempo svuotato, il tempo riempito

Dalla semplice “età d'argento” alla luminescente “Età d'Argento”

Il potere della psiche, il potere dell'immagine

Aforismi: saggezza senza tempo

La speranza, la creatività e il coraggio: doti psicodinamiche  
per diventare Senior

Promozione psicologica dell'Invecchiamento Attivo e Salutare

## Parte seconda

pag. 39

**La saggezza d'argento.**

**Filosofia di vita e psicologia della salute per una attiva terza età**

**Prefazione di Marcello Cesa-Bianchi**

**Introduzione di Mario Fulcheri**

Decalogo per una buona terza età

Per cominciare...

Non isolarti. Stai con gli altri

Cerca di conoscerti, con i tuoi problemi

Leggi molto, pensa molto. La memoria conta

Non fermarti mai, anche se sei deluso

Partecipa alle cose che accadono

Cerca di realizzarti, anche assieme agli altri

Punta molto sulla cultura. Ti aiuterà

Non invidiare e non temere i giovani

Programma per tempo la vecchiaia

Non avere l'ossessione della morte

Per concludere...

**Postfazione di Guido Lazzarini**

## Parte terza

pag. 161

### **AHA (Invecchiamento Attivo e Salutare) e funzione della Cultura**

Digressione metodologica ed epistemologica

Cultura, età, ageing

La vita: intervallo, arco, percorso, ciclo, cicli?

Essere attivi: con le giuste emozioni e i giusti benefici

Seniorship e sensibilità olistica: armonia corpo-mente ed esperienze finalizzate allo "star meglio sempre più"

Il modello "Il Sole della Sera": un esempio di AHA

UNITRE: produttrice di cultura, umanità e salute; nonché laboratorio sociale di AHA

Cultura, LLL, psicologia della salute, psicologia positiva

Bàuci e Filèmonè: la bontà d'animo, l'amore e la relazione di coppia nel saper invecchiare

Saper scegliere il giusto tramonto

Ageing e Seniorship: il tempo, l'arte, la tecnica, il piacere

Artefici del proprio ageing

## Appendice bibliografica

pag. 189

## Commenti finali

pag. 203

**L'active ageing nella società della resilienza** di **Santo Di Nuovo**

(Presidente AIP. Associazione Italiana di Psicologia)

**Invecchiare bene: il contributo della psicologia** di **David Lazzari**

(Presidente CNOP. Consiglio Nazionale Ordine Psicologi)

**Apprendimento digitale e intelligenza artificiale per un collegamento attivo**  
di **Alain Koskas**

(Presidente FIAPA. Fédération Internationale des Associations de Personnes Âgées)

## Autori

pag. 211



## Premessa

È risaputo che la cultura migliora la nostra interiorità ed agevola il rapporto con se stessi e gli altri, in special modo permettendo connessioni tra le varie generazioni.

A tal proposito l'Unione Europea, già nel 2006, definisce l'apprendimento permanente "ogni istruzione generale, istruzione e formazione professionale, istruzione non formale ed apprendimento informale intrapresi nelle varie fasi della vita, che diano luogo a un miglioramento delle conoscenze, delle capacità e delle competenze in una prospettiva personale civica e/o sociale occupazionale".

Oggigiorno molti sono gli strumenti e le possibilità che la tecnologia ha enormemente sviluppato per poterne tutti usufruire: l'informazione ed il sapere corrono attraverso televisione, computer, cellulari.

Uno fra questi strumenti è rappresentato anche dalle numerose Associazioni Culturali, tra le quali spicca l'UNITRE: *uno strumento di conoscenza ed aggregazione*, dedicato a coloro che hanno trovato il tempo e la voglia di rimettersi in gioco, in una fase della vita in cui la disponibilità di tempo si è dilatata, consentendo di dedicarsi ad attività od interessi da sempre sognati... "giovani non si nasce, ma si diventa".

L'offerta formativa dell'UNITRE nei suoi primi anni si rivolgeva in ampia parte a quei soggetti che, abbandonato il lavoro, andavano incontro al rischio di isolamento ed emarginazione anche perché privi di stimoli cognitivi. Luciano Peirone e Elena Gerardi (da oltre quarant'anni docenti UNITRE), in sostanza, nel loro nuovo libro digitale (che fa seguito, *arricchendolo notevolmente*, al libro cartaceo del 2012) vogliono invece sottolineare come le persone interessate da questo processo culturale non siano più "anziani/vecchi" ma Seniores: in salute e desiderosi di apprendere per il proprio benessere psicofisico e spirituale.

Vecchiaia e giovinezza non sono più pertanto identificativi di un'età, bensì di uno stato d'essere mentale, con il quale tutti dobbiamo fare i conti: "Non è vero che le persone smettono di inseguire i sogni perché invecchiano, diventano vecchie perché smettono di inseguire i sogni" (Gabriel García Márquez).

**Biagio Ingnoli**

Presidente UNITRE

(Università della Terza Età e delle Tre Età)

Sede di Torino

## Presentazione

Ho il piacere di presentare la nuova edizione, a 10 anni di distanza, dell'importante contributo di Luciano Peirone e Elena Gerardi sulla saggezza degli anziani. Luciano e Elena, oltre a essere cari amici, sono anche da molti anni compagni di avventura nello studio e nella promozione di temi relativi alla psicologia dell'invecchiamento, con riferimento a molte iniziative e in particolare alle attività della SIPI (Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento). In questo percorso condiviso abbiamo sempre più valorizzato gli elementi positivi legati alla terza età, al punto che il tema dell'invecchiamento si è caratterizzato progressivamente come 'longevità'. In questa prospettiva il testo di Luciano Peirone e Elena Gerardi è particolarmente rappresentativo perché illustra, in modo al tempo stesso competente e piacevole, come la terza età possa rappresentare valori e competenze elevate.

Il tema dell'arte di sapere invecchiare viene affrontato dagli autori in modo innovativo, sfuggendo ai luoghi comuni che offrono una immagine stereotipata di anziano saggio, ma al tempo stesso un po' opaco e marginale. In particolare la saggezza vera dell'anziano, che non è fatta di luoghi comuni o manierismi, ma è una capacità di vedere in modo lucido se stessi e gli altri, è una potenzialità che però deve essere da lui conquistata e mantenuta giorno per giorno attraverso un atteggiamento costruttivo e positivo.

Il passaggio dal Cronos al Kairos costituisce la rilettura della longevità nei termini del superamento dei vincoli cronologici dell'età, per una ripresa del possesso di se stessi, anche grazie alle maggiori opportunità di cui, per certi versi, l'anziano gode, proprio anche grazie ad una minore pressione temporale. Si potrebbe dire che la longevità diviene la condizione necessaria perché la persona compia tutto quel lungo cammino che la rende compiutamente umana avendo modo non solo di mantenere, ma anche di sviluppare particolari grazia e eleganza... di cui Luciano ed Elena, anche in questo libro, sono maestri.

**Rossana De Beni**

*Presidente SIPI*

*(Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento)*

PARTE PRIMA

# **Per il Senior una cultura senza tempo: speranza e creatività, coraggio e benessere nel buon invecchiamento**



# Introduzione alla “versione 2022”: riprendendo le fila del discorso...

Ripartiamo dal “Progetto EY2012”. Ripartiamo giusto dieci anni dopo. Ripartiamo dal quadro generale tracciato dall’Unione Europea, denominato EY2012: *European Year for Active Ageing and Intergenerational Solidarity* e coordinato da AGE Platform Europe (European Older People’s Platform). Ripartiamo dal volume *La saggezza d’argento. Filosofia di vita e psicologia della salute per una attiva terza età*<sup>1</sup>, un testo scritto a suo tempo in modo da “resistere nel tempo” (come la “coriacea” terza età).

Riprendiamo, aggiorniamo e perfezioniamo quel testo. Nei relativamente pochi anni intercorsi da quel lavoro la *digital revolution* ha ulteriormente ed enormemente accresciuto sia l’hardware sia il software, per cui la *social and community information* è nettamente cresciuta in quantità e qualità. Le potenti risorse attualmente consentite dalle innovatrici tecnologie informatico-comunicative consentono la riproposta dell’opera su vastissima scala, con una potenziale enorme *disseminazione conoscitiva* e, di conseguenza, anche *trasformativa*.

Va tuttavia precisato che, dal punto di vista del *contenuto*, pur tenendo conto delle necessarie modifiche apportate in fatto di aggiornamento scientifico-tecnico (nella Parte Prima, nella Parte Terza e nella Appendice Bibliografica), per quanto riguarda la Parte Seconda molto poco si incide su forma e sostanza originali. Pertanto, in tal senso a proposito degli aforismi, si tratta di una riproposta solo leggermente innovativa, un po’ come dire “quasi nulla di nuovo sotto il sole”, anche perché, in fatto di “*saggio e vitale invecchiamento*”, molto o quasi tutto dell’essenziale è già stato pensato e detto nel corso dei secoli e dei millenni. La saggezza esistenziale si deposita con tempi anche precoci e poi lentamente ma costantemente, lasciando *tracce vistose che lo scorrere del tempo non cancella*. La conoscenza scientifica è più recente e più veloce nell’aggiornarsi, ma le sue scoperte e le sue applicazioni raramente rivoluzionano il precedente “*spontaneo accumularsi delle esperienze di vita*”.

---

<sup>1</sup> Peirone, L., & Gerardi, E. (2012). *La saggezza d’argento. Filosofia di vita e psicologia della salute per una attiva terza età*. Torino: Anthropos (Health, Culture & Psychology).

## L'umanità e la sua capacità nel dar vita a “significativi” progetti

Qual è il senso del presente libro? Oggi come ieri (e, si spera, come domani) il senso/significato risiede in una specifica saggezza: nel suo amore per il sapere e per la cultura, una saggezza che ha origini lontane nel tempo, che emerge dalla storia dell'umanità, ma che al tempo presente viene confermata e rafforzata sia da una nuova realtà della terza fase della vita sia dal decisivo contributo scientifico della sempre più attuale, efficace e diffusa psicologia della salute e del benessere.

Ecco i pilastri per *capire il senso della odierna terza età e di un invecchiamento che sappia essere equilibrato, positivo, felice.*

La storia come passato, e non solo... Il passato (che non è “passato/superato”, ma è sempre vivo e vitale) e il presente: entrambi che sono preludio al futuro.

L'umanità che invecchia/invecchierà è chiamata a disegnare e costruire un particolare “*progetto esistenziale*” fondato sulle parole-chiave “*cultura e salute*”: un ventaglio di indicazioni ad ampio respiro, “*istruzioni per l'uso*” per organizzare la vita in generale e la quotidianità di chi sta vivendo (o sta per cominciare a vivere) gli anni della terza età (e anche oltre...).

Cultura “*per*” la terza età (e, adottando una classificazione più dettagliata, anche per la quarta e talvolta persino per la quinta età...) vuol dire *informazione, sensibilizzazione, prevenzione, educazione, promozione e salute*: soprattutto psico-promozione del *ben-essere* e dell'apprendere a *star bene*.

Questi sono gli strumenti di base per dispiegare la “*forza argentata*” (che talvolta si cela in ognuno di noi, come silente potenzialità!). In particolare, con questi metodi si cerca di raggiungere alcuni obiettivi di primaria importanza:

- stimolare *profonde riflessioni* per star bene e meglio durante la terza età e per prepararsi all'invecchiamento successivo;
- sottolineare le grandi potenzialità interiori (non di rado inesprese), perché in questa fase della vita *il sapere* può svolgere un ruolo benefico e determinante sia per questa generazione sia per tutte le altre (figli e nipoti; genitori e nonni; bambini, adolescenti, giovani, adulti, anziani e vecchi);
- costruire un percorso finalizzato a conseguire gli scopi fondamentali della terza età: *conoscenza, partecipazione, socializzazione, saggezza, salute, benessere, serenità*;
- puntualizzare ruolo, funzione e metodi dell'Invecchiamento Attivo e

Salutare nella creazione del “soggetto Senior” (vale a dire un individuo autenticamente “Persona”, consapevole e responsabile del proprio – e altrui – “destino”).

La vita, con le sue esperienze, per l'appunto “vissute”. La vita, con le conoscenze: quelle acquisite e quelle ancora acquisibili. La vita, con la capacità (o meno) di stare in equilibrio nel passare del tempo.

Le principali parole-chiave del titolo del libro nell'edizione 2012 già dicono l'essenziale. “Saggezza d'argento”... L'argento dei capelli sta a testimoniare il passare del tempo, l'esperienza e l'insieme “sapere-sapienza-saggezza”. Argento: simbolo e fonte di *solidità* e *preziosità* per il Senior quale *soggetto partecipante, protagonista, attivo e “di successo”*.

## **Il non-tempo della ri-nascita**

Al giorno d'oggi e nella parte sviluppata del pianeta gli individui “aged” esperiscono – con maggiore o minore consapevolezza – una trasformazione nel sentire lo scorrere del tempo; detto in altro modo, emerge sempre più il soggettivo “senso del tempo”.

Una volta chiuso il capitolo “lavoro” tipico della seconda età, a volte violentemente catapultati e altre volte morbidamente scivolati nella terza età, ci si può ritrovare “con le mani in mano”. A far niente? Oppure a far qualcosa? Qualcosa come prima? Qualcosa di nuovo? Qualcosa per se stessi? Qualcosa per gli altri?

Tante sono le domande che derivano da questo “nuovo tempo”.

Il tempo rimanda al “quando”. Ma che significa il “quando” nella nuova veste assunta dalla terza età? È innegabile: scorrendo la vita si fa strada la *Zeitdeutung*, implicante la pluralistica visione della temporalità.

Lo spartiacque fra seconda e terza età, fra “tempo del lavoro” e “tempo di cosa?” incide profondamente la personalità, crea un solco nell'esistenza, pone la psiche innanzi a più percorsi: continuare? fermarsi? ripartire? andare dove? Persino nell'individuo più semplice e non istruito si insinuano psicologicamente (pur restando sconosciuti, in tutto o in parte, al portatore) i grandi temi studiati dall'alta filosofia: l'Essere si confronta con il Tempo (basti citare Martin Heidegger) e con il Nulla (basti citare Jean-Paul Sartre). Che se ne renda conto o meno, nessuno può sottrarsi a questi problemi, ruotanti attorno all'eterno problema della ricerca dell'Identità.

Chi vive l'attuale favorevole terza età gode di un privilegio raro: il tempo libero, teoricamente del tutto libero (e liberato). Questa condizione de-

termina un “arresto mentale” nel movimento di lancette e numeri. Cessato il “peso” di dover essere scolari/studenti oppure lavoratori si determina una sospensione: sono possibili, anzi probabili, una nuova percezione e una differente attenzione, che non di rado portano a dimenticarsi di infilare l’orologio al polso o scordarsi di avere un appuntamento (per l’appunto: un impegno, un dovere!).

Questa libertà porta al fondamentale vissuto “Il mio tempo adesso è autenticamente e finalmente ‘mio’, per cui posso farne ciò che voglio”. Peraltro questo significato di esistenza e appartenenza/proprietà può rovesciarsi nel suo opposto, per cui, paradossalmente e soprattutto a livello di consapevolezza subliminale, si apre il ventaglio delle interpretazioni: *il tempo esiste, il tempo non esiste... il tempo si relativizza...*

E ancora, a seconda dei punti di vista e dei vissuti esistenziali: *è un tempo che si contorce, diventando contratto/accorciato oppure dilatato/allungato.*

In una età (la terza) nella quale il quantitativo *chrónos*, il tempo cronologico e sequenziale, può venire diminuito o addirittura azzerato, bisogna – cogliendo il qualitativo *kairós*, il tempo giusto e opportuno – saper sfruttare l’occasione fornita dalla longevità (da cui lunga vita: quantità) allo scopo di migliorare l’esistere (da cui ben-essere: qualità).

Sia ben chiaro: non è scontato che ciò avvenga, ma proprio il suo non essere necessario spinge delicatamente l’essere umano a “darsi da fare”, a compiere quello “sforzo” (in verità neanche tanto gravoso) per cui la cultura “vince” sulla biologia, la psiche “vince” sul soma, la mente “vince” sul corpo.

Pertanto: nella terza età il miglioramento non è obbligatorio, ma è possibile (e anche probabile). Ovviamente, mettendoci una scintilla, mettendoci il “soffio vitale”: letteralmente, la “psiche”.

Migliorare significa cambiare, crescere, nascere a nuova vita. Nella terza età si può “nascere di nuovo” (e, come si dice, “rimettersi a nuovo”).

Bisogna ri-nascere, non fisiologicamente ma psicologicamente, nascere con creatività, cogliendo l’attimo (che attimo non è!), addirittura precorrendo tale attimo/fase con una lenta e lunga preparazione che affondi le proprie radici nel tempo anteriore (seconda e prima età).

## **Kairós e Chrónos**

Come si è visto, si hanno queste due concezioni del tempo: esse divergono fra loro ma anche si rapportano l’una con l’altra. Si potrebbe sintetizza-

re nel modo seguente: da un lato l'evento (e i singoli eventi), dall'altro lato la successione degli eventi.

In particolare, il tempo inteso quale *kairós* comporta: fare il giusto al momento giusto, fare il giusto a tempo debito, fare il giusto al momento opportuno.

In funzione del tema dell'AHA (Active & Healthy Ageing), per avere un giusto terzo periodo della vita, ogni periodo/fase e persino ogni istante sono giusti: qualsiasi momento del *life span* (il numerico intervallo di vita) può (e dovrebbe!) venire utilizzato al suddetto scopo. Ne consegue che anche in questo senso il tempo cronologico viene “bypassato”, per cui è come se non esistesse.

## Il tempo come prevenzione

Quando dar vita all'AHA? Quando “metterlo” in cantiere?

Sicuramente durante la terza età. Meglio: quando si può. Meglio ancora: da sempre, sin dall'inizio, in modo ottimale durante la prima età, in ogni caso attraverso la consapevolezza che “*il prima possibile*” costituisce “il tempo più giusto”, “il tempo migliore”. Non per nulla recita il famoso proverbio: “Chi ha tempo non aspetti tempo”.

E allora: “**pre-venire**”, anticipare i tempi. Fare le cose (al limite non importa quali e come) ma sicuramente “arrivare prima”, e quindi “partire prima”, avendo in tal modo l'opportunità di prevenire le cose negative, l'occasione per evitare (anche a grande distanza di tempo, con largo anticipo) il disagio, il malessere, la malattia, la decadenza spesso intrinseca all'età in qualche senso “avanzata”.

## Ageing well: tracce e vissuti esistenziali di un tempo sospeso

“Invecchiare bene” e, addirittura, “invecchiare con grazia”: sono espressioni che spesso ricorrono nei lavori degli esperti; sono modi di dire che, anche solo implicitamente, sottendono risorse attivate/attivabili persino “al di là” del tempo.

Il titolo attribuito alla Parte Prima di questo libro è denso di significati, forieri di forte impatto sull'arco di vita e, in particolare, sulla sua fase finale e discendente (ma pur sempre a partire da un sano e salutare saper vivere praticato nella fase iniziale e ascendente!).



“*Tempus fugit*”... ma non per il Senior. È come se il tempo potesse fermarsi perché nulla di realmente importante viene ad incidere su quanto di buono è stato accumulato.

Sospendere il tempo... nella terza età, per la terza età... e non solo...

Una autentica **cultura senza tempo** è quella della Parte Seconda di questo libro, svincolata dai limiti imposti dalla storia e dagli orologi, con variegate espressioni di saggezza: oltre un centinaio di massime scelte fra le tante, “vecchie” di circa 2.500 anni, alcune delle quali ben oltre sino a perdersi nella notte dei tempi. Una cultura con molteplice origine: prodotta da letterati e da scienziati, da filosofi e da poeti, da tradizioni popolari e da chissà chi. Una cultura nella quale la conoscenza ricopre un ruolo-chiave e svolge una funzione imprescindibile. Una cultura basata quasi

sempre su concrete esperienze di vita, di vita vissuta; qualche volta basata anche su speculazioni create “a tavolino”, sì astratte però in grado di fornire concrete e pratiche e operative e quotidiane indicazioni. Una cultura che si snoda lungo l'intero ciclo di vita, accompagnando l'intera esistenza (quella individuale e quella sociale). Una cultura positiva, fondata sull'equilibrio psichico e quindi sull'armonia interiore, “interiore profonda”. Una cultura tesa a conseguire il benessere, inteso nelle sue mille diramazioni. Una cultura produttiva, capace di costruire e modellare un efficace “saper invecchiare”.

## **Esperienze di vita, equilibrio psichico e benessere: *for a timeless age***

Le esperienze di vita non sono meri accadimenti, senza senso. Gli accadimenti diventano autentica “esperienza”, autentica “esistenza”, autentici “vissuti”, solo se vengono compresi e utilizzati. Trarre insegnamento dagli eventi... I “fatti” delle esperienze fanno parte del *passato*, ma appartengono al *presente* e proiettano verso il *futuro*.

Passato, presente e futuro: un tempo suddiviso in tre parti. Ma, probabilmente, anche un *tempo unico, indiviso, s-misurato* (privo di misurazione), annegato in un ritmo vitale guidato da emozioni e meditazioni nelle quali ciò che conta è l'equilibrio della Persona, l'armonia della Psiche morbidamente “tesa” al bene-stare.

Per lo *smart ageing*, per l'invecchiamento elegante/agile/intelligente è decisivo assumere una *prospettiva “senza tempo”*: infatti gli aforismi presentati “non hanno età”, sono sempiterni. Valevano ieri, valgono oggi, varranno domani. Così funziona la cultura di fondo che anima il *successful ageing*. Una cultura che non conosce limiti temporali. Una cultura che non si lascia scalfire dal tempo. Una cultura per una *timeless age*.

## **Il senso della odierna terza età**

La terza età, secondo la chiave di lettura che suddivide l'arco di vita in tre fasi, è quel periodo – almeno nel mondo occidentale, nel mondo avanzato – che comporta il **tempo “libero/liberato”**: e quindi “annullato” per quanto riguarda le precedenti costrizioni che vincolavano la prima età allo studio e la seconda età al lavoro.

La terza età odierna, per la prima volta nella storia dell'umanità, possiede una valenza positiva: è ben vero che si tratta della fase discendente della vita (con la progressiva perdita di funzioni e soprattutto l'insorgere di fragilità corporee), però la discesa è sia lenta sia prolungata nonché avviene in presenza di buone condizioni economiche e organizzativo-sanitarie.

Inoltre, è vero che nella terza età esiste la "discesa/decrecita" biologica, però diventa possibile la "salita/crescita" dal punto di vista della cultura e della vita psicologica. Ci sono "perdite" oggettive, ma ci sono possibili "compensazioni o guadagni" soggettivi prima di oggi irrealizzabili e persino impensabili. Il corpo "peggiora e perde colpi", ma l'esperienza, il significato dell'esistenza, la cultura e la psiche possono migliorare, teoricamente senza limiti.

Tutto ciò rende auspicabile e fattibile la valorizzazione di importanti risorse "immateriali": la cultura e la psiche, le quali possono diventare strumenti di **Ben-Essere**.

## **Le basi e le prospettive per la nascita e lo sviluppo della nuova terza età**

I tempi sono ampiamente maturi. Già da decenni. Almeno a partire dal Secondo Dopoguerra. Le basi oggettive-materiali ci sono: è sufficiente utilizzarle (con opportune "iniezioni" di cultura psicologica) quali "trampolini di lancio". L'avvento della nuova terza età è già accaduto: non per tutti, ma sicuramente quale movimento macro-sociale oggi già ben oltre lo "stato nascente".

Sempre più si fa strada una sensazione, un vissuto, un desiderio, insomma un progetto di vita: quello di poter dare un differente e aggiornato senso alla terza età, un senso nel quale si possa esperire un tempo senza età, un tempo potenziato da sapienti-saggi comportamenti e dal benessere fisico-psichico.

Per una terza età autenticamente matura oggi si aprono scenari possibili e praticabili. **Salute, cultura, psicologia**: utilizzando questo trinomio il senior (iniziale minuscola!) dovrebbe affrontare (proprio nel duplice senso di "*facing & coping*") la propria specifica condizione umana, diventando il "Senior" (iniziale maiuscola!) quale "Ánthrōpos" a pieno titolo.

# Conoscenza del mondo esterno e consapevolezza di sé

Il Senior, oltre ad essere un anziano/vecchio “realizzato”, è colui che cerca di conoscere o che già conosce; ed è anche colui che trae piacere, che trae godimento dal cercare, dal curiosare, dal mantenere la mente aperta (*open mind*) e le emozioni vive/vitali/vivaci. Per cui la conoscenza avviene tanto sul versante “fuori da sé” sia sul versante “dentro di sé”, con il focus che in ogni caso risiede in una positiva ed equilibrata tensione in termini di gradevole auto-consapevolezza (*self-consciousness*), e con momenti di “risveglio” (*awakening*) che lo fanno uscire dal pigro sonnecchiare in un annoiato e sterile “tran tran” di pseudo-adattamento al tempo che passa.

L’AHA, inestricabilmente connesso alla Seniorship, presuppone e implica sempre un positivo atteggiamento, una creativa e costruttiva forma mentis.

## Senior & Seniorship

Il Senior di fronte al tempo che passa: dal punto di vista etimologico, non un passivo “spettatore” (colui che si limita ad osservare e senza reagire subisce le ingiurie, alcune quasi inevitabili, inflitte dal dio *Chrónos*), bensì un attivo “parte-cipante” (colui che prende parte a qualcosa) e persino “prot-agonista” (il primo combattente).

Prender parte: nel senso di esserci, di essere presente.

Combattere: nel senso di agire, di darsi da fare.

Illuminante risulta l’analisi psicolinguistica di queste tipiche e frequenti affermazioni: “Non sono più nel fiore degli anni”; “L’età c’è, ma mi difendo”; “Ho ancora una salute di ferro”. Si evidenzia l’oscillazione del significato del *páthos* fra il polo negativo-pessimistico e il polo positivo-ottimistico. Così come si evidenzia la “torsione” semantica del *chrónos*.

Nella concezione dell’anziano/vecchio “ben maturato” il tempo non è più lo stesso.

Un tempo annullato o, almeno, smorzato. Un tempo reso differente, nel quale i numeri (dei giorni, delle stagioni, degli anni) non contano o, almeno, passano in secondo piano.

Seniorship, per un nuovo significato di “terza età”: come vivere *un tempo senza età, arricchito di cultura, saggezza e salute*.

## Terza età: un tempo senza età, un'età senza tempo

Il chiasmo non è da sottovalutare.

Con riferimento alla terza età (e non solo... anche alla quarta):

- un periodo senza un numero (gli anni), un intervallo numerico (un arco di anni) con un periodo sospeso;
- una parte della vita (realtà oggettiva) senza anni (formalizzazione numerica), un sistema di calcolo (formalizzazione numerica) senza percezione/vissuto (realtà soggettiva).

Il sottile gioco che fonde fra loro linguistica e logica lascia trasparire la potenza dei soggettivi vissuti psicologici.

Al di là del punto di vista oggettivo (ovvero la misurabilità) del tempo, il punto di vista dei vissuti (ovvero la durata personale ed interiore) fa sì che il tempo sia altamente differenziato da individuo a individuo, e da momento a momento all'interno dello stesso individuo. A ciò non si sottrae la sequenza passato-presente-futuro, che può venire stravolta, con segni e significati assai variegati. Ad esempio: "Mi attende un futuro oscuro ed incerto, oppure chiaro e ancora portatore di soddisfazioni?"; "Il mio passato: più rimpianti o più rimorsi?"; "Cosa me ne faccio, ora, di questo tempo vuoto (o troppo pieno)?".

*Senza tempo*: ciò è particolarmente possibile in certe età: quella discendente, quella che fa da crinale nel corso della vita, quella che... (non poche varianti! soprattutto in termini di "resilienza e rendimento").

*Le emozioni "modificano" l'orologio*, soprattutto quello che prelude/coincide rispetto ad anzianità e vecchiaia.

La terza età e l'"ascolto" del tempo interiore: ecco ciò che conta veramente!

Come dice la parola stessa, il *tempo sospeso* è un tempo "che penzola", che induce uno stato psichico di attesa (a volte negativo e ansioso, altre volte positivo e fiducioso, altre volte ancora neutro). Un corretto stile durante l'invecchiamento o nella sua preparazione si basa su una interpretazione che non è negativa (o addirittura patologica). Se ben vissuto, questo tempo può strutturarsi quale sosta, quale pausa: una *pausa di riflessione e rilancio*.

In fondo, il tempo — proprio in quanto convenzione — è una *realtà virtuale*, una pura soggettività, per cui è plasmabile: cosa non sempre facile, ma sicuramente fattibile.

La sospensione del tempo può favorire l'emersione della interiorità umana, anche quella più nascosta. A volte patogena e intrisa di sofferenza, altre volte salutogena e ricca di vitalità.

In questo "vuoto" temporale ci si può perdere, al limite sentendosi isolati e inutili. Ma, al contrario, proprio questa vacuità può determinare buone sensazioni e buone percezioni: se ben elaborata da un ricco Mondo Interno, può consentire il ri-trovarsi, con se stessi e con il Mondo Esterno.

Si tratta di saper scegliere... (ovviamente, anche di poter scegliere: ma oggi la terza età parte in *pole position*...).

Essere diventati anziani o vecchi, come pure il diventarlo, come pure il prepararsi a diventarlo, tutte queste situazioni esistenziali rimandano all'invenzione di una nuova elaborazione del proprio vissuto temporale: è auspicabile che si svolga sotto l'egida dell'AHA.

## **Il tempo: un'astrazione da vivere e valorizzare concretamente**

Analizzando rigorosamente il problema, si potrebbe giustamente affermare che il "tempo" non esiste, almeno inteso nella sua accezione materiale. Perché è facilmente relativizzabile? Per una ragione semplicissima: esso risulta privo di fondamenti tangibili.

Come la logica e la matematica, che sono scienze "formali" e non "reali", anche quello di "tempo" è un puro concetto, cioè **un concetto astratto senza oggetto concreto**. Si tratta di una convenzione, peraltro utilissima, che come tale consente di "mettere ordine" nelle cose materiali (di solito in sequenza, ma anche in circolarità e retroazione).

Il più delle volte, per gli esseri umani e in certe circostanze, esistono un "prima" e un "dopo". Ciò risulta fondamentale per capire gli eventi in termini di causa-effetto, come pure per capire lo scorrere della vita: infatti l'organismo vivente prima si evolve e poi si involge.

La seconda fase della vita è chiaramente quella della involuzione, della decrescita, del graduale processo nel diventare fragili, del tendenziale avvicinarsi alla fine. Importantissima è allora la pratica dell'interpretazione e della gestione del tempo in funzione della terza/quarta/quinta età.

Si pensi anche solo alle seguenti semplici situazioni, spesso collegate a qualche età espressa in numeri. A volte "il tempo vola", per cui viene a mancare: non si può far tutto, soprattutto le cose desiderate, le cose buo-

ne. Altre volte “il tempo non passa mai”, per cui ce n’è fin troppo, soprattutto se prevalgono le cose non volute, le cose cattive.

Pertanto, pur avendo a che fare con una astrazione che dà adito a differenti possibilità di “lettura”, ne deriva l’innegabile estrema importanza della comprensione del tempo proprio come *qualità dell’esistenza in un determinato periodo*: nella fase della vita durante la quale si affacciano sempre di più certe grigie sensazioni, proprio in questa condizione occorre attivare (essere attivi! AHA!) le risorse personali.

Correlata alla percezione/interpretazione del tempo è la capacità o incapacità di dare un senso alla vita: nella fase discendente di quest’ultima risultano decisivi tanto il “sentirsi vivi” quanto il “sentire di valere”. Si tratta di una *attribuzione semantica* tanto alle cose astratte (il tempo) quanto alle cose pratiche (il progettare, il fare e il godere dei risultati del proprio agire): “Per ora sono ancora vivo! Per ora valgo ancora!”.

Il tempo è sì astratto ma comunque “prezioso”: in particolare, è quello della terza e quarta età (talvolta perfino della quinta); è una preziosità da non sprecare per l’AHA. È un tempo che va vissuto in modo e misura efficaci. È un tempo al quale va attribuito un senso, il senso del *valore*.

## Una “assenza” indispensabile

Astratto e vuoto? Sembrerebbe un giudizio di estrema inutilità. Invece non è così. Il “non-tempo” è una condizione necessaria per:

- *l’attenzione*,
- *la concentrazione* (che è un fatto cognitivo complesso e di non facile esecuzione, comportante de-centrazione, vuoto mentale, ri-centrazione),
- *il pensiero*,
- *la riflessione*,
- *lo studio* (implicante l’apprendimento e l’insegnamento),
- *la cultura* (implicante il senso e il significato),
- *la creatività*,
- *l’innovazione*.

Come si può vedere, da una astratta assenza può derivare una concreta presenza che, con la sua auspicabile “buona pratica”, ben si attaglia alla costruzione dell’AHA e del Senior.

## Il tempo svuotato, il tempo riempito

Si è detto e ripetuto più volte di quanto nuove e variegato siano le caratteristiche del “tempo”.

Va anche segnalato, in quanto sinonimo di “azzerato/annullato”, il tempo “vuoto”, e quindi, per legittimo e logico contrasto, un tempo “da riempire”.

Riempire con che cosa? Sostanzialmente con l'insieme “**cultura e umanità**”<sup>2</sup>, vale a dire innalzando **il livello dell'istruzione e della capacità di costruzione-attribuzione di senso** nonché accrescendo **la capacità psichica emozionale-relazionale-affettiva**.

I semplici, ma pregnanti e pragmatici, consigli illustrati nella Parte Seconda di questo volume (Non isolarti. Cerca di conoscerti. Leggi, pensa e ricorda. Non fermarti mai. Sii partecipativo. Realizza te stesso con gli altri. Punta sulla cultura. Non invidiare e non temere i giovani. Pianifica per tempo anzianità e vecchiaia. Non temere ossessivamente la morte.) costituiscono il focus dell'AHA. Il saper invecchiare è una autentica arte, non sempre facile da esercitare, ma fattibile in quanto sorretta dalle esperienze nel ciclo della vita: se efficacemente maturate esse si concretizzano in una psiche equilibrata per la quale il benessere non è una mitica e irraggiungibile chimera, non è un illusorio “sogno ad occhi aperti” che cerca di compensare sconfitte e frustrazioni, ma è una realtà “a portata di mano”.

L'attuale terza età vede modificarsi la condizione umana e la sua fruizione del tempo. Dopo un tempo dedicato allo studio subentra un tempo dedicato al lavoro e, dopo, subentra un tempo libero, liberato e sospeso. Se ben impiegato, questo “terzo tempo”, per crescere e per costruire l'Invecchiamento Attivo e Salutare (AHA: Active and Healthy Ageing) – mediante un forte impegno culturale per la prevenzione dei problemi e la promozione della salute – il beneficio è innegabile.

L'Invecchiamento Attivo e Salutare costituisce una risorsa **nella** longevità e **per** la longevità. Durante e a favore. Nel tempo concesso dalla lunga vita, rendendo fruttifero questo tempo.

---

<sup>2</sup> Quindi secondo il peculiare modello/slogan dell'UNITRE (Università della Terza Età e delle Tre Età).

## Dalla semplice “età d’argento” alla luminescente “Età d’Argento”

Due espressioni linguistiche solo apparentemente simili: l’uso delle iniziali fa la differenza. Il minuscolo assurge al superiore livello del maiuscolo. E non si tratta di un vezzo poetico-letterario: si tratta di scienza, con fatti evidenti e comprovati.

Anche qui è una questione di cultura e l’*Età d’Argento* vale ben più dell’*età d’argento*.

Dal banale, persino usurato e quasi spento concetto/slogan (“Il nuovo anziano!”) che enfatizza una condizione, gonfiandola il più delle volte a scopi commerciali, bisogna saper passare al “luminoso” concetto che effettivamente trae linfa dall’immaginazione (sì misurata e realistica ma fortemente creatrice).

L’età diventa l’Età. L’argento diventa l’Argento. Il senior diventa il Senior. La scrittura si fa emozione. La lingua si fa sentimento. Similitudini, metafore e analogie intervengono. La rappresentazione e la comunicazione del messaggio si fa forte. La **potenza del simbolo** si dispiega permeando e fecondando la personalità. E il simbolo con cosa si relaziona al meglio, se non con la psiche?

## Il potere della psiche, il potere dell’immagine

*L’argento dei capelli*. Metallo argentato, mente argentata. Metallo lucido, mente lucida. Non l’opaca o addirittura assente de-menza (terrorifico oggetto per qualunque “soggetto invecchiante”), ma la “chiara” visione della mente in salute. Lucidità, lux, luce (e non si dimentichi il richiamo filosofico-politico: *Illuminismo/Aufklärung*).

Tutto quanto appena detto: gioco metaforico, non “inutile gioco”, cosa veramente seria; non superficiale gioco di parole, non accostamenti indebiti ma un qualcosa di “suggestivo” (nel senso tecnico della parola), *capace di plasmare lo stile di vita con la sua forza simbolico-emozionale*.

Direttamente connesso alla psicologia immaginativa, è un messaggio potente, anche perché subliminale, che trae energia proprio dal fatto di essere “non conscio”, di essere sub/in-conscio. È un insegnamento che ben descrive – ogni volta mediante due sole parole (Capelli d’Argento. Età d’Argento. Saggezza d’Argento) – la condizione del Senior.

Questo salto di qualità non è sempre facile, ma oggi, nel XXI secolo, trova oggettive e concrete fondamenta dalle quali spiccare il volo. La “nuova terza età” (quella effettivamente “argentata”) è alla portata, teoricamente, di tutti.

La seniorship è un'occasione, un'opportunità da sfruttare con strategie al tempo stesso semplici nella loro quotidianità e complesse nei loro aspetti tecnico-scientifici.

## **Aforismi: saggezza senza tempo**

Gli “aforismi di vita vissuta”, citati e commentati nel presente lavoro (come già nel 2012), sono espressione della saggia cultura del buon invecchiamento. Essi si snodano in un lunghissimo intervallo nel tempo storico dell'umanità: proprio per questo fatto *La saggezza d'argento* e il suo aggiornamento costituiscono un testo non solo di filosofia, antropologia culturale, sociologia, psicologia della salute e psicologia positiva, ma anche di storia e storiografia: la storia come fatto reale e la “storia” come disciplina di studio.

Gli aforismi (come pure le massime, i proverbi, le citazioni, le riflessioni etc.) sono una forma comunicativa di estrema importanza ai fini della Alta Divulgazione Scientifica: costituiscono una modalità decisamente incisiva, capace di suscitare emozioni, in particolare a livello subliminale: emozioni talvolta accompagnate da immagini “implicite-inconscie”, e quindi particolarmente impattanti nel loro essere gravide di effetto suggestivo.

L'aforisma è un concentrato di conoscenza-sapere-sapienza nonché, possibilmente, anche di saggezza, il che espande la “visione delle cose” in direzione pragmatico-operativa, vale a dire che la teoria spinge verso la prassi e in essa si sostanzia.

L'aforisma costituisce una modalità sostanzialmente breve e quindi incompleta, ma, proprio per tale “mancanza” è in grado di stimolare la riflessione che allarga e approfondisce la prospettiva: il punto di vista che da un lato “cerca” e dall'altro “trova”. Ecco allora comparire, sia pure in modo sintetico, la *funzione euristica* (*eyrísko*: trovare, scoprire), quella che tenta di condurre e pervenire alla verità.

## **La speranza, la creatività e il coraggio: doti psicomotriche per diventare Senior**

Un anziano/vecchio che aspira alla seniorship non può fare a meno della speranza e del coraggio. E lo deve fare in modo innovativo, quindi dotato di *creatività*. Il Senior è colui che risulta consapevole di sé e della propria condizione e che cerca di farla “rendere” al meglio. Ciò richiede auto-co-

scienza, auto-determinazione, creativa spinta interiore con positiva aspettativa verso traguardi futuri (cioè la *speranza*), come pure forza d'animo e attivo sapersi muovere nonostante le difficoltà (cioè il *coraggio*).

Cos'è la speranza? Si tratta di una variegata "sensazione/azione" che, se ben fatta, mette in moto il pensiero, le emozioni, la vita affettiva, la vita di relazione. Ma il grande rischio connesso alla speranza è la tendenza a viverla in modo passivo e quindi sterile, sostanzialmente illusorio, modello "sogni senza sbocchi". Invece, in linea con la sua radice sanscrita che vuol dire "tendere verso una meta", la speranza (intesa razionalmente, attivamente e con realistico ottimismo) può e deve essere un trampolino di lancio verso il futuro e verso la capacità di progettare, verso la capacità di rendersi attivi protagonisti del proprio destino. Alla luce di ciò, nonostante la fragilità della sua concretizzazione, la speranza si può collegare con il "progetto Senior".

L'atto del creare ha a che fare con il crescere e con l'innovare: quindi con l'inventare dal nulla. In ciò esiste sempre un cambiamento, comportante l'inserimento di qualcosa che prima non c'era. Ecco perché la creatività costituisce una importantissima qualità psichica. La creatività è un "fare" (non per nulla etimologicamente connessa al sanscrito "kar"). Questo "fare", in relazione alla terza età, è "il nuovo che avanza", un nuovo migliore: creare il Senior, inventare il Senior (dapprima con il pensiero e l'immaginazione, in seguito con la pianificazione e l'esecuzione). E ancora: con il desiderio e con la volontà. Ecco l'aspetto decisamente interiore e profondo dell'anziano/vecchio che "cambia pelle".

A sua volta il coraggio, implicante grinta e simbolicamente correlato al concreto battito cardiaco e all'attività fisiologica che coinvolge l'intero corpo, si lega intimamente alla fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, come pure alla corretta valutazione delle oggettive opportunità di successo. Queste sensazioni, le relative azioni e la forza di volontà non dovrebbero mancare nel bagaglio psicologico del coraggioso Senior...

Poiché la condizione di seniorship si intreccia e si embrica fittamente con l'AHA, inevitabile diventa l'assunzione di un approccio dinamico: nello specifico, "*psico-dinamico*", proprio con rimando alla disciplina specifica e specialistica della psicologia.

Nella psicologia dinamica il "gioco" (e la parola non è casuale!) delle emozioni e delle relazioni acquista tutta la sua pregnanza nel ri-costruire la personalità durante quella fase della vita che – in fondo erroneamente – era sempre stata considerata perdente. Invece, per una vincente "seconda metà", la vita ha bisogno di coltivare, anche nelle minime cose della quotidianità, quel sottile ma potente intreccio fra il "non disperare" e quel

“cor” che fa da radice linguistica all’azione coraggiosa, a sua volta basata sulla dinamica “vis” creativa.

Il *coraggio* e la *creatività* a pieno titolo fanno parte dell’invecchiare in modo attivo e salutare: non è un caso che compaiano quali parole-chiave nel sottotitolo del libro *Vivere e valorizzare il tempo*<sup>3</sup>. Ma, è opportuno domandarsi di quale tempo si stia parlando. Vivere quale tempo? Valorizzare quale tempo?

Esiste un tempo percepibile, computabile e organizzabile, sostanzialmente razionale e di tipo consapevole, al fine di invecchiare bene. Ma esiste anche un tempo differente e, forse, decisivo per l’AHA: un tempo quasi impercettibile, non calcolabile, non pianificabile, sostanzialmente irrazionale e di tipo marcatamente inconsapevole (ma ancora operativo!), e pur sempre finalizzato all’invecchiare bene. In questa sottile interazione fra i due tipi di tempo, in questa intelligente dialettica contemporaneamente *logica* e *bi-logica* (per usare la teorizzazione di Ignacio Matte Blanco<sup>4</sup>) si può situare la spinta ad uscire da statici e stantii modelli di invecchiare per accedere a dinamici e nuovi/nuovissimi modelli di ageing.

## Promozione psicologica dell’Invecchiamento Attivo e Salutare

In conclusione, come sintetizzare quanto detto finora?

*Pro-gettare, pro-porre, pro-gredire, pro-muovere: sempre in avanti!*

Allo scopo di edificare un reale benessere “in vista di” e “nel corso di” ciò che viene complessivamente denominato “terza età”, il passaggio obbligato è quello di richiamarsi all’AHA e alla sua efficace promozione.

Quest’ultimo concetto è chiaro. Ancor prima di diventare operativo esso si spiega nel proprio etimo. “**Pro-mozione**”: movimento in avanti, e quindi spinta a pro-gredire, un aiutare qualcosa/qualcuno a migliorarsi. In ultima analisi, un moto psichico, di natura interiore, pur se socialmente sostenuto (da altri individui, dal gruppo, dalla comunità, dalla società, dalla cultura).

---

3 Cesa-Bianchi, M., Cristini, C., Fulcheri, M., & Peirone, L. (Eds.) (2014). *Vivere e valorizzare il tempo. Invecchiare con creatività e coraggio*. Torino: Premedia Publishing.

4 Matte Blanco, I. (1975). *The unconscious as infinite sets. An essay in bi-logic*. London: Gerald Duckworth & Company Ltd. (Trad. It. *L’inconscio come insiemi infiniti. Saggio sulla bi-logica*. Torino: Einaudi, 1981). Da questo fondamentale saggio psicoanalitico, incentrato sulle differenze fra livello conscio e livello inconscio della psiche, si possono derivare riflessioni e indicazioni sul funzionamento del tempo inteso nella sua accezione “relativa”, il che consente ancor più di comprendere il “non-tempo” nel quale muoversi per il conseguimento di una “successful seniorship”.

Ad esempio, dalla letteratura strettamente medica abbiamo l'invito ad “invecchiare senza invecchiare”<sup>5</sup>, una espressione linguisticamente paradossale ma proprio per questo efficace nel suo spronare a riflettere.

Ad esempio, nel campo psicologico (maggiormente pertinente e competente in termini di cultura, metodologia della comunicazione e intervento pratico) abbiamo il saper articolare la componente preventiva contro ciò che è negativo insieme con la componente promozionale a favore di ciò che è positivo<sup>6</sup>.

La **psico-promozione** – con il suo ampio bagaglio di metodi e tecniche – risulta pertanto il principale *viaticum* alla realizzazione del **good ageing**.

E allora, quale ponte con le epigrafi pubblicate nel 2012, ecco qui di seguito ulteriori nozioni di saggezza direttamente o indirettamente collegabili all'AHA.

Il dotto monito di Umberto Eco richiama quanto già detto a proposito della *cultura* e, in più, esalta implicitamente il comportamento “attivo” indispensabile per trovare e ritrovare le *informazioni*.

**“Essere colti non significa ricordare tutte le nozioni,  
ma sapere dove andare a cercarle”**

Qui di seguito in George Bernard Shaw si evidenziano *il benessere personale e la gioia di vivere*, nonché l'ottimismo di fondo che caratterizza il buon invecchiamento.

**“Non si smette di ridere invecchiando,  
si invecchia quando si smette di ridere”**

A sua volta Max Weber disvela *come fare ricerca* (ricerca esercitata a tutti i livelli: da quello iper-specialistico del grande scienziato a quello quotidiano di un individuo qualsiasi): il metodo consiste nella formazione necessaria per indagare e nella libertà di pensiero.

**“Non l'età conta, bensì lo sguardo addestrato  
a scrutare senza pregiudizi nelle realtà della vita”**

---

5 Isaia, G. C. (2018). *Invecchiare senza invecchiare*. Pisa: Pacini Editore.

6 Si vedano due importanti lavori fondativi per la psicologia della salute in Italia: Bertini, M. (Ed.) (1988). *Psicologia e salute. Prevenzione della patologia e promozione della salute*. Roma: La Nuova Italia Scientifica; nonché Bertini, M. (2012). *Psicologia della salute*. Milano: Raffaello Cortina Editore.

E infine, in Gabriel García Márquez si evidenziano *le emozioni più potenti e più intime*.

**“Agli uomini dimostrerei quanto sbagliano  
nel pensare che si smette di innamorarsi quando si invecchia,  
senza sapere che si invecchia quando si smette di innamorarsi”**



PARTE SECONDA

**La saggezza d'argento.  
Filosofia di vita e psicologia  
della salute per una attiva terza età**



Luciano Peirone – Elena Gerardi

# LA SAGGEZZA D'ARGENTO

Filosofia di vita e psicologia della salute  
per una attiva terza età

*Prefazione di* **Marcello Cesa-Bianchi**

*Introduzione di* **Mario Fulcheri**

*Postfazione di* **Guido Lazzarini**



ANTHROPOS

Salute-Cultura-Psicologia  
Health-Culture-Psychology



## Prefazione

Dieci regole: un classico per la cultura occidentale. E gli autori di questo fecondo volume traggono indicazioni da un numero quasi magico per trasmettere la sapienza che l'umanità ha saputo elaborare sul buon invecchiamento.

Diceva Cicerone: *“La grandezza di un uomo si riassume nella capacità di affrontare la vecchiaia”*. E aggiungeva Cesare Musatti: *“Non si va in pensione quando si invecchia, ma si invecchia quando si va in pensione”*.

Il vecchio saggio, e anche gli psicogerontologi, ben sanno quanto neuroni e sinapsi possano ancora funzionare, quanto cervello e mente sappiano ancora essere efficienti.

Con il passare del tempo, anche se giunti ad un'età molto avanzata, i pensieri e le emozioni, l'empatia e l'intuizione, si possono conservare e spesso rafforzare, alla luce dell'esperienza costruita e della saggezza maturata.

E come non ricordare l'effetto vivificatore dell'affettività e dell'amore, anche in una età che solo i pregiudizi sociali ritengono ormai svincolata da tali motivazioni, per cui si pensa che certe passioni non abbiano più alcuna ragion d'essere?

Con l'avvicinarsi dell'età senile è indispensabile saper affrontare in modo positivo una possibile crisi: mediante gli strumenti e i metodi della moderna psicologia della salute si può fare al meglio quanto i saggi del passato hanno sempre predicato. Il progressivo ed inevitabile invecchiamento va interpretato quale “crisi di adattamento”, quale costruttivo passaggio, quale possibilità di crescita ulteriore. La vecchiaia, paradossalmente, può ancora far parte dello sviluppo umano.

La storia dell'umanità più volte lo ha insegnato: che si può essere attivi e creativi anche in tarda età. Michelangelo e Picasso, Tiziano e Munch, Wiener e Gaudí, Miró e Goethe, e numerosissimi altri sono la tangibile prova che anche gli anziani possono essere produttivi e creativi, regalando al mondo (e a se stessi) inestimabili tesori di cultura, saggezza e bellezza.

Prevenzione e preparazione costituiscono funzioni psicologiche. In un'ottica di sapere e di cultura, nella terza età vale per il cervello e per la mente ciò che vale per altri organi e capacità: “use it or lose it”.

Saper invecchiare è un'arte; ed anche una scienza, con un fondamento psicologico.

Ciascuno di noi può pertanto contribuire, a iniziare dalla giovinezza, alla propria realizzazione ed allo sviluppo di una cultura della vecchiaia.

Diceva Leonardo da Vinci: *“E se tu intendi la vecchiezza aver per suo cibo la sapienza, adoprali in tal modo in gioventù, che a tal vecchiezza non manchi il nutrimento”*.

**Marcello Cesa-Bianchi**

## Introduzione

Negli ultimi cent'anni sono avvenute (e con una rapidità mai vista prima) profonde trasformazioni tecnologico-scientifiche e storico-sociali. Di conseguenza, analoghi e ininterrotti cambiamenti sono accaduti nella realtà psicologica, clinica e sanitaria. La società contemporanea, con la talvolta esasperata cultura del corpo, sembra indirizzata a soddisfare fittiziamente il bisogno di onnipotenza ed eternità; contro l'esperienza di "esistenza" sembra voler favorire l'esperienza di "sopravvivenza".

All'esistenza che si muove nel succedersi senza posa del comparire e dello scomparire (pertanto in un'ottica dinamica) si contrappone la sopravvivenza che invece tende all'eterno, alla staticità, all'immobilità.

Risulta decisivo capire che il mero sopravvivere costituisce un modo fittizio di vivere, in quanto ogni cambiamento, ogni perdita, vengono vissuti come una catastrofe, come un annientamento, come la fine di tutto. Al contrario, l'esistenza (*ex-sistere*, cioè essere "fuori") comporta il continuo "pro-gettarsi" e quindi il trovarsi in una situazione cercando sempre *adattamento ed equilibrio*: il che non può non avere uno stretto rapporto con il tempo che scorre portando l'essere vivente ad invecchiare, e a comprendere-accettare-costruire tale processo.

In questo contesto il libro di Peirone e Gerardi trova una sua preziosa collocazione: nel loro elaborato si focalizza l'attenzione sull'importanza dell'invecchiamento attivo e positivo, efficace e di "ulteriore sviluppo". Questo nuovo modo di "diventar vecchio", in una certa misura fa da contraltare, peraltro integrandosi con essa, ad una geriatria ormai non più imperniata unicamente sulla malattia e sull'approccio medico, anzi sempre più psico-geriatrica e psico-gerontologica. Ne deriva il ruolo, sempre più esplicito ed attuale, delle scienze psicologiche, che sono oggi in grado, attraverso ottiche multidimensionali, di evidenziare il "*process of ageing*" integrando tra loro componenti oggettive e soggettive, in linea soprattutto con la moderna "*health psychology*".

Alla luce di quanto esposto, mi sia permessa qualche nota personale, significativa proprio a rimarcare il senso di un positivo passare del tempo fra persone che, nel corso di variegati percorsi di vita, riescono tuttavia a mantenere sempre viva una relazione (non a caso parola-chiave in psicologia!).

Infatti, il rapporto fra la coppia Elena Gerardi — Luciano Peirone e chi scrive risale agli anni pionieristici della UNITRE (Università della Terza Età e delle Tre Età) di Torino, praticamente quasi sin dagli inizi di tale istituzione (1975). È il nostro un rapporto cementato dall'amicizia, dalla co-

mune “piemontesità” e dalla affinità di interessi e competenze all’interno del complesso arcipelago della psicologia. Da quella occasione iniziale costituita dalla UNITRE è nata una collaborazione via via affinata nel tempo, che ci ha portati ad approfondire assieme le tematiche sul “buon invecchiamento”, sino a proporre loro un ruolo didattico, nell’ambito dei contratti integrativi, come risorse scientifico-professionali preziose nel Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e della Salute dell’Università di Chieti-Pescara.

Soltanto attraverso una prospettiva di sempre maggiore collaborazione fra l’Università e le migliori competenze territoriali disponibili, in un’ottica partecipativa in sintonia con le più riconosciute associazioni e società scientifiche (SIPI<sup>7</sup>, CeSI<sup>8</sup>, AIP<sup>9</sup>), sembra possibile garantire l’acquisizione di quelle caratteristiche di qualità, efficacia ed efficienza necessarie per offrire percorsi didattico-formativo-professionalizzanti di valore. Utilizzando l’ambito epistemologico della complessità, è possibile un approccio multidimensionale alle problematiche dell’invecchiamento. Nel perseguimento di tale obiettivo vorrei ricordare in particolare l’apporto prezioso fornito a Chieti dai professori Liborio Stuppia (già Direttore del Dipartimento di Scienze Psicologiche, Umanistiche e del Territorio all’Università “G. d’Annunzio” di Chieti-Pescara) e Nicola Mammarella (eminente studioso nel contesto della psicologia dell’invecchiamento), così come la collaborazione continuativa con Marcello Cesa-Bianchi, Carlo Cristini, Giovanni Cesa-Bianchi e Carlo Cipolli, che ha prodotto vari importanti contributi scientifici, fra i quali il corposo volume *Vivere e valorizzare il tempo. Invecchiare con creatività e coraggio*.

Il libro *La saggezza d’argento* dei colleghi ed amici Peirone e Gerardi risulta stilato secondo il consolidato metodo del “decalogo” (indicazioni operative sorrette da aforismi, massime, citazioni, proverbi, epigrafi, riflessioni, commenti). Esso fornisce una chiara panoramica di “linee guida per tutti”, in funzione del tempo che passa e dell’avvicinarsi alla vecchiaia. A partire dalla esperienza degli autori, ormai più che quarantennale, in qualità di docenti e conferenzieri presso numerose sedi della UNITRE e altre istituzioni similari, si dispone di un testo scritto con un linguaggio ed uno stile particolarmente comprensibile (rigore scientifico ed efficacia divulgativa); per cui, con poche ma chiare indicazioni, ogni lettore ha sot-

---

<sup>7</sup> SIPI (Società Italiana di Psicologia dell’Invecchiamento).

<sup>8</sup> CeSI (Centro Studi sull’Invecchiamento, situato nel campus di Chieti).

<sup>9</sup> AIP (Associazione Italiana di Psicologia).

tomano un “progetto esistenziale” fondato sul binomio “cultura e salute”. Un progetto per costruire un “anziano attivo”, cioè un autentico “senior”.

È questo un libro da indirizzarsi sia al “general public” (che vi potrà trovare spunti in vista della propria concreta e pratica quotidianità) sia allo studente universitario (che vi potrà trovare informazioni di natura scientifica e tecnico-applicativa, nonché una vasta bibliografia specialistica): l’uno e l’altro lettore comprendendo quanto di profondo e di antico risieda, purtroppo spesso ignorato e sprecato, nella cultura prodotta dall’umanità in tema di “salutare vecchiaia”.

In effetti, non c’è quasi nulla di straordinariamente nuovo sotto il sole della salute esistenziale: ma la moderna scienza psicologica ben si affianca e si nutre di antiche (e meno antiche) sapienze, non strettamente scientifiche ma pur sempre inscrivibili (e quindi utilizzabili) nel bagaglio della più aggiornata “tecnologia umana”.

Degna di rilievo appare pertanto l’utilità didattica di un volume come questo. Per poter invecchiare bene, bisogna sapere, bisogna essere informati: sia come studenti e quindi futuri professionisti sia (e forse ancor più, secondo i dettami di una psicologia della salute concretamente applicata) come “gente comune”, la quale ha “fame” di indicazioni per *imparare cosa significhi il ciclo di vita interpretato secondo un corretto stile esistenziale*.

Il libro di Peirone e Gerardi si iscrive correttamente nel contemporaneo fiorire di interessi scientifici sull’invecchiamento, rimarcando quanta serietà e quanto metodo occorranza nel valutare il fatto dell’“ageing/aging”. Quest’ultimo non costituisce uno sconsiderato atteggiamento di frenesia: essendo la creatività una qualità che non declina obbligatoriamente con il processo di invecchiamento, tale facoltà squisitamente umana e culturale va sfruttata per rendere il processo di ageing non solo fecondo ma anche autentico (e non illusoriamente maniacale).

Concludendo, mi piace sottolineare il tema della “saggezza” come concetto piuttosto complesso, come tratto di personalità caratterizzato da determinanti sia neurobiologiche sia psicodinamiche; soltanto “non” scomponendo tale costrutto nei vari costituenti ma espandendo le varie dimensioni psicologiche, può trovare pregnante collocazione quanto espresso da William Blake: “*La strada degli eccessi porta al palazzo della saggezza*”, compresa quella “d’argento”.

**Mario Fulcheri**



# LA SAGGEZZA D'ARGENTO

Filosofia di vita e psicologia  
della salute per una attiva terza età



Dedicato all'età  
della riflessione  
e della saggezza



**DECALOGO  
PER UNA BUONA  
TERZA ETÀ**

**PRIMO: “Non isolarti. Stai con gli altri”**

**SECONDO: “Cerca di conoscerti, con i tuoi problemi”**

**TERZO: “Leggi molto, pensa molto. La memoria conta”**

**QUARTO: “Non fermarti mai, anche se sei deluso”**

**QUINTO: “Partecipa alle cose che accadono”**

**SESTO: “Cerca di realizzarti, anche assieme agli altri”**

**SETTIMO: “Punta molto sulla cultura. Ti aiuterà”**

**OTTAVO: “Non invidiare e non temere i giovani”**

**NONO: “Programma per tempo la vecchiaia”**

**DECIMO: “Non avere l'ossessione della morte”**



## PER COMINCIARE...

### Lo scorrere del tempo

Come un fiume, ora lento ora impetuoso, il tempo passa. E si invecchia.

**“Vassene il tempo, e l'uom non se n'avvede”<sup>10</sup>**

Questo verso del sommo poeta Dante sottolinea la motivazione nel fare le cose, cioè il forte interesse ed il coinvolgimento umano che possono far dimenticare il tempo. Tuttavia, per ampliamento di significato e per consuetudine popolare, questo modo di dire può venire altresì utilizzato per sottolineare la scarsa consapevolezza, addirittura il rifiuto, nei confronti di un evento assolutamente naturale, assolutamente biologico: l'invecchiamento. Talvolta, e non di rado, non ci si accorge dell'approssimarsi o dell'arrivo della cosiddetta “vecchiaia”. Ma essa, nella vita, è un dato di fatto, e ognuno dovrebbe tenerne conto.

Vediamo quindi di tracciare ***alcune linee-guida per una buona terza età***. E anche oltre la terza età: sia in avanti sia all'indietro, con un'occhiata alle nuove generazioni che ci seguono ed un'occhiata alle generazioni più vecchie che ci precedono nel percorso della vita.

### Invecchiamento o ageing?

La civiltà occidentale (sviluppata e ricca in più direzioni) vede mettersi in luce almeno un paio di fondamentali concetti: ***ageing*** e ***seniorship***. Accanto al nuovo significato di “terza età” si situano quindi due parole anch'esse cariche di spinta vitale.

Il termine italiano “invecchiamento” non sempre si rivela adeguato, in quanto carico di connotazioni negative e pessimistiche. Il termine inglese “ageing” risulta invece sostanzialmente neutro: infatti, in senso stretto significa “acquistante età, che acquisisce età”, indipendentemente dal numero di anni; inoltre, nell'uso, talvolta esso appare non solo neutro ma, ri-

---

<sup>10</sup> Dante Alighieri, *La Divina Commedia*.

spetto ai significati del termine italiano, anche più morbido, meno penalizzante, meno intriso di “tristi” emozioni.

Spezzate le catene della “vecchia” (sic!) tendenza all’isolamento e valorizzatosi culturalmente, il “nuovo soggetto anziano” si colloca quale protagonista (giustamente: “attivo” ed “attore”) della propria esistenza quotidiana, proprio in quanto “psicologicamente vivo”. Allora, per legittima estensione di significato, il contemporaneo “ageing” spesso diventa quasi sinonimo di “buon invecchiamento”.

## Anziano o senior?

Anche con “seniorship” avviene una revisione semantica: cambia profondamente il senso della parola “anziano”, proprio perché sono cambiati i “tipi” (fisici e psichici) di queste persone “in là con l’età” (ma in là di quanto? la domanda è legittima...).

Si passa da “vecchio, rimbambito, bacucco, deteriorato, malato, inutile” a ben altro: il senior rappresenta l’anziano sano, motivato, informato, sensibilizzato, attivo, protagonista: insomma, un ex-anziano, arricchito da un positivo atteggiamento psico-culturale, ovvero un soggettivo ed ottimistico modo di porsi nei confronti della vita.

La vita viene “goduta”. Anche per questo il senior non è un “peso” per gli altri.

I seniores rappresentano oggi un mondo comunicativo-relazionale, in fecondo movimento creativo. Non sempre accade, ma il modello ideale cui tendere è chiaro: per la persona della terza età – opportunamente “invecchiata”, efficacemente “aged” – *l’argento dei capelli è il segno tangibile dell’esperienza accumulata, della saggezza maturata, della seniorship conseguita.*

La seniorship in ciò consiste: nel tendere al bene, al meglio, all’ottimo. Consiste nella qualità, nella salute, nel benessere, nella felicità. Nel contempo, l’età anagrafica che avanza diventa un fattore poco significativo; meglio, è significativo soprattutto in ragione della maturità conseguita e di quella ancora da conseguire (teoricamente non ci sono limiti alla crescita della psiche e della cultura).

Radicalmente diversa è la forma mentis, radicalmente diverso è lo stile di vita: di conseguenza, ***mentre l’anziano cerca di sopravvivere, il senior invece vive.***

## Esperienza e saggezza

La pesantezza della vecchiaia, la pesantezza dell'invecchiamento: dati oggettivi e soggettivi al tempo stesso: tutto è relativo... Per la attuale terza età la vita appare leggera...

Ma anche in presenza di certe "involuzioni" non può non consolare la riflessione del poeta Jibran Khalil Jibran:

**"Il mio spirito è un compagno che mi conforta  
quando il peso dei giorni si fa greve;  
che mi consola quando i dolori della vita si moltiplicano"<sup>11</sup>**

A tal fine, la psiche può essere di grande aiuto. E con essa la psicologia.

A sua volta, correttamente intesa, la "science of ageing", più che la scienza dell'invecchiamento è la scienza dell'acquire età.

Acquisire età, acquisire saggezza: in ciò dovrebbe consistere il cammino della vita. Al punto tale da condividersi il detto di Elkhonon Goldberg:

**"La saggezza è il dono prezioso dell'invecchiamento"<sup>12</sup>**

Per una terza età "valida" (dotata di valore) occorrono salute, corpo, anima, saggezza.

A questo punto, semplicemente immenso appare il detto di Platone, nel suo dialogo che richiama Socrate:

**"Non si può cominciare a sanare il corpo senza tener conto dell'anima;  
e, quando cresce nell'anima la saggezza,  
allora è facile dare salute al capo e al resto del corpo"<sup>13</sup>**

---

<sup>11</sup> G. K. Gibran, *Il Profeta*.

<sup>12</sup> E. Goldberg, *Il paradosso della saggezza. Come la mente diventa più forte quando il cervello invecchia*.

<sup>13</sup> Platone, *Carmide*.



## NON ISOLARTI. STAI CON GLI ALTRI

### **Invecchiamento oggi: più vita, ma quale vita?**

Il ciclo della vita si allunga sempre più. Tale incremento di quantità temporale conduce inevitabilmente ad un incremento del bisogno di qualità esistenziale.

Ci sono più anni da vivere. Ma come? Questa è la domanda-chiave.

Pertanto: **“più quantità = più qualità”**. La qualità dell’esistenza si concretizza nello stare bene, nello stare meglio, nello stare sempre meglio (ancor più e sempre di più).

Il bisogno di migliorare la quotidianità riguarda tanto l’individuo quanto la società.

Quantità di vita e qualità di vita convergono. Con il crescere dell’una, cresce anche l’altra, e con esse cresce pure l’esigenza di salute.

Proprio la terza età è oggi più che mai protagonista e consapevole delle proprie potenzialità. Essa si colloca quale snodo all’interno di un ciclo di vita che, di età, ne comprende ben cinque: giovane (intendendo con questo concetto l’intera età evolutiva), adulto, anziano, vecchio, grande vecchio.

Ruotando attorno al binomio “vita e salute”, la terza età si trova incamminata verso obiettivi mai posti in precedenza nella storia dell’umanità. Per far fronte a ciò, occorrono risorse, che in primis sono di tipo “oggettivo ed esistenziale”.

Non è sempre facile trasformare in positivo l’allungamento cronologico dell’esistenza. Ma ciò oggi si può fare con elevate probabilità di successo.

### **Invecchiare chiudendosi in se stessi?**

“Longevità”: odierna parola-chiave. Ma che farne?

Di fronte alla novità della vita sempre più lunga (mai prima d’ora sia l’età media sia l’età massima raggiungibile erano state così elevate), l’inevitabile scivolare verso l’invecchiamento, verso le successive età, può essere affrontato in serenità e salute, soprattutto se ci si sa attrezzare, cioè se si diventa capaci di acquisire nuovi strumenti mentali, psicologici, per affrontare nel modo migliore gli anni a venire. Si sa che, purtroppo, con il

trascorrere del tempo, soprattutto a partire dalla terza età, si tende (meglio: si tendeva!) a restringere il proprio campo esistenziale.

Se il passare degli anni viene vissuto con un senso di frustrazione e sfiducia, si perdono le qualità della “giovinezza”, cioè la forza, la sicurezza di sé, persino la voglia di vivere: allora si tende a rinchiudersi, a limitare i rapporti interpersonali, a diventare introversi, ad immalinconirsi, a scivolare verso la depressione. Gli altri vengono percepiti con sospetto, talvolta come una minaccia: viene meno la fiducia. Nel timore di non essere capiti o accettati, si preferisce stare soli anziché mettersi in gioco nella ricerca di nuove amicizie; ma

**“Un uomo solo è sempre in cattiva compagnia”<sup>14</sup>**

Paradossale ma significativo aforisma. La solitudine negativa, infatti, a lungo andare finisce per rendere l'individuo sempre più chiuso nella sua egoicità, lo rende egoista... e l'egoismo può alimentare sentimenti di cattiveria, i quali non aiutano certo a vivere in serenità e quindi in salute (complessivamente intesa).

## **Solitudine o socializzazione? Due forze contrastanti**

Talvolta si vorrebbe uscire dalla frustrazione della solitudine, si vorrebbe stare con gli altri, ma si è frenati dal timore di non farcela ad affrontare il giudizio altrui, oppure bloccati dall'ansia creata dal pensare di non essere accettati. Si crea così un sentimento di ambivalenza, cioè ci si sente combattuti fra la tendenza alla solitudine e il desiderio di socializzazione: insomma stare da soli o stare con gli altri? Sono due forze tra loro conflittuali nella cui morsa non di rado ci si trova, anche se involontariamente, invischiati.

**“Un amico fedele è un sostegno prezioso,  
e chi lo trova, possiede un tesoro”<sup>15</sup>**

E ancora:

---

<sup>14</sup> P. Valéry, *L'idea fissa*.

<sup>15</sup> Ecclesiastico, in *Bibbia*.

## “Dove sono gli amici, là sono ricchezze”<sup>16</sup>

Come non è facile trovare un tesoro, così non è sempre facile trovare un amico. Per trovare un amico occorre innanzitutto avere dentro di sé la disponibilità a dare amicizia. Ma se precedentemente, nel corso degli anni, per motivi vari e soprattutto a causa di insicurezza o timidezza, non si è coltivata la capacità di instaurare autentici e proficui rapporti sociali, potrà risultare più difficile riuscirci dopo tutto questo “tempo sprecato”.

Oggi, fortunatamente, numerose istituzioni “di gruppo” (sia naturali: ad es. la famiglia; sia artificiali: ad es. le associazioni culturali, sportive, per il tempo libero) permettono una **aggregazione**, a volte minima altre volte elevata, la quale conduce in ogni caso ad un impatto socializzativo. Questi luoghi fisici ed umani, se ben utilizzati, sono in grado di costituire “laboratori” all’interno dei quali trovare il coraggio per aprire lo scrigno della propria interiorità, realizzando momenti di incontro, processi di confronto, nonché forzando quella porta chiusa che ci impediva di comunicare ed interagire con le altre persone. Il tutto – **coniugando socializzazione e acculturazione** – risulta finalizzato al miglioramento della qualità della vita dell’essere umano.

In questa nostra società così “complessa e complicata” siamo un po’ tutti soli: riprendendo quanto diceva il sociologo David Riesman nei primi anni ’50, siamo una **“folla solitaria”**<sup>17</sup>. Siamo tanti, ma ci sentiamo poco vicini.

Riconosciuto ciò, ammesso questo “male”, cerchiamo di superare quei vincoli e quelle frontiere negative che ci isolano e ci fanno sentire soli. Cerchiamo di far scattare, aprendole, quelle serrature che – allo scopo di proteggerla – rinchiodano la nostra identità, quando invece dovremmo dividerla e socializzarla.

I soggetti della terza età hanno dalla loro parte una carta importante da giocare, quella del tempo libero.

Il tempo libero può talora essere un pericoloso fattore di malessere, se non si sa come “riempirlo” e farlo fruttare. In realtà esso è potenzialmente una risorsa, una qualità che purtroppo non può venire pienamente fruita dalle persone che lavorano e dalle persone che ancora non lavorano ma studiano.

---

<sup>16</sup> Plauto, *Truculentus*, e Quintiliano, *De institutione oratoria*.

<sup>17</sup> D. Riesman, N. Glazer e R. Denney, *La folla solitaria*.

Invece, nella terza età – ricca di tempo libero e “liberato” – e soprattutto all’interno di istituzioni culturalmente preparate, in grado di stimolare-valorizzare effettivamente le attitudini e la maturazione della personalità, tutti, teoricamente, possono trovare una **spinta interiore, apportatrice di benessere**, uscendo in tal modo dai ristretti ambiti della propria identità personale, allo scopo di conoscere e imparare a comunicare con l’identità degli altri.

Ed infine, perché no?, è anche possibile conciliare solitudine e socializzazione: infatti

“I veri amici sono i solitari insieme”<sup>18</sup>

## Star da solo? Stare in mezzo ad altre persone?

“Non è bene che l’uomo sia solo:  
io gli farò un aiuto simile a lui”<sup>19</sup>

Nella Bibbia il Signore Iddio così si esprime in merito al valore della donna e del matrimonio; ma, per estensione, l’esortazione alla “compagnia” vale in ogni occasione (peraltro senza negare il valore della solitaria meditazione). D’altra parte, se mal vissuta e mal gestita, la condizione solitaria rischia di diventare esperienza di patologica sofferenza.

Infatti, la solitudine è uno dei tipici problemi dei nostri tempi: la si vive, la si sopporta con rassegnazione, oppure se ne è tragicamente travolti. A volte, per paura, si tende ad ignorarla: altre volte, invece, con coraggio, si riesce a parlarne.

Comunemente, si tende a considerare “sola” una persona che non ha più legami concreti e pratici con gli altri; in realtà, la “vera” solitudine è psichica più che fisica.

La solitudine degli anziani tende a venire con l’età, ma non dipende esclusivamente da quest’ultima e non sempre si realizza. Infatti è possibile invecchiare senza sentirsi soli, se ci si è saputi preparare in tempo. L’anziano si sente solo perché sono stati tagliati alcuni legami senza che si sia saputo sostituirli.

---

<sup>18</sup> A. Bonnard, *L’amicizia*.

<sup>19</sup> *Genesi*, in *Bibbia*.

Il pensionamento, ad esempio, non è solo l'allontanamento dal lavoro attivo, è anche non di rado la scomparsa di un insieme di relazioni sociali; la stessa cosa vale nei confronti dei figli allontanatisi per le loro strade.

Se in precedenza il lavoro, i figli, la famiglia e gli amici costituivano una rete di affetti e di relazioni, può accadere che, per i naturali eventi della vita, questi punti fermi vengano a mancare. I figli ormai adulti, la vedovanza, la perdita degli amici, possono farci vivere una situazione di solitudine da cui deriva la necessità di creare nuovi legami.

Ma per vincere la solitudine non è sufficiente stare “a contatto di gomito” con gli altri: lo dimostra ampiamente la vita anonima delle affollate metropoli. Occorre invece *comunicare, partecipare, entrare in rapporto con gli altri*, vincendo da un lato i propri egoismi e dall'altro le proprie paure. Va superata la convinzione che si possa fare a meno delle altre persone, soprattutto quando prevale l'ingiustificato timore che “scoprirsi e mettere a nudo se stessi” porti qualcuno ad approfittarne: in realtà, proprio perché ognuno ha nel suo intimo problemi simili a quelli degli altri, ecco che spesso scatta la molla della **identificazione reciproca**, e quindi della **solidarietà**.

La solitudine può venire curata, ma questo è un compito difficile perché, se è passato troppo tempo, ci si scontra con sfavorevoli tradizioni culturali e resistenze psicologiche individuali. È molto meglio quindi prevenirla, con una attenta e profonda opera di sensibilizzazione, nella quale ognuno si convinca dell'utilità di partecipare alla vita comunitaria, soprattutto in previsione dei momenti di particolare “bisogno”: malattia e vecchiaia.

## **Nuove forme di socializzazione: ovvero, imparare a costruire nuove socialità**

Spesso, però, stare con gli altri suscita ansia, specialmente in chi, precedentemente “preso, catturato” dalle incombenze quotidiane, familiari oppure lavorative, non ci era abituato. Risulta quindi necessario ad un certo punto della vita imparare altre forme di socializzazione, imparare un modo nuovo di stare e interagire, per modificare oppure rinnovare la propria sfera esistenziale e sociale, in quanto l'essere umano è un animale sociale, che vive e si nutre psicologicamente di relazioni.

Insomma, si tratta di **ri-socializzare**, e di farlo con coraggio, senza timidezza, senza paura.

Ogni fase della vita produce inevitabilmente dei cambiamenti anche nel modo di rapportarsi con gli altri: ciò risulta particolarmente impegnativo nella terza età. Se non si ricopre più il ruolo sociale di lavoratori, bisogna imparare a ricoprire il ruolo sociale di ex-lavoratori e/o pensionati. Se non si ricopre più il ruolo sociale di genitori, bisogna imparare a ricoprire il ruolo sociale di nonni (o comunque di persone che si confrontano con la “prima età”). Se non si ricopre più il ruolo sociale “economicamente” produttivo, bisogna imparare a ricoprire il ruolo sociale “simbolicamente” produttivo (vale a dire fare e dare informazioni, significati, cultura, emozioni, affetti).

Come ben si vede, “ruolo” e “socialità” sono le parole-chiave per la persona che vive nel contesto relazionale: per cui, nuovi ruoli e nuove socialità diventano obbligatori nei vari processi di cambiamento implicati dallo scorrere del tempo.

E allora tante (e anche piccole) cose diventano significative per i “**mutamenti relazionali della personalità**”: curare di più il proprio aspetto fisico, leggere il giornale con maggiore attenzione e commentarlo con altre persone, scambiare con altri nonni le proprie esperienze in tal senso, condividere gli hobbies preferiti, riscoprire il piacere di viaggiare “collettivamente” etc.

## **Lo stare assieme e la tolleranza**

Ovviamente, non sempre è facile confrontarsi e interagire con il prossimo: ci vuole non solo coraggio, ci vuole anche pazienza. In particolare, occorre saper smussare certi spigoli, certi aculei caratteriali. Occorre diplomazia, occorre tolleranza.

Per certi versi, nella terza età si tende a diventare più selettivi, più chiusi, più impazienti, addirittura più frettolosi e bisognosi nel cercare di soddisfare i propri bisogni. Per altri versi, fortunatamente, nella terza età si tende a diventare l'esatto opposto. Risulta quindi decisivo saper imboccare la giusta via lungo il tempo che passa. E la giusta via è *una prospettiva fatta di apertura, fatta di calma e serena attesa*.

Di fronte al rischio di una inquietante solitudine, tollerare il prossimo (e la sua diversità) costituisce la carta vincente per costruire, mantenere e rinnovare le relazioni interpersonali.

**Più riflessivo e più prudente; più lento e più saggio.** Così tende a diventare l'anziano, così tende a diventare il vecchio. Più tollerante, e quindi maggiormente aperto verso gli altri. Come dice il grande poeta Goethe,

**“Basta giungere alla vecchiaia per diventare più indulgenti; non vedo commettere errore che non abbia commesso anch’io”<sup>20</sup>**

Meno aspro, meno duro, meno freddo, meno polemico, meno rigido, e anche non più esageratamente moralista, colui che bene invecchia acquisisce la corretta distanza dagli errori, propri ed altrui. Anche perché (nonostante diminuisca la forza del corpo) cresce la forza d’animo.

Vecchio e, per ciò stesso, possibilmente, anche esperto, e quindi sicuro.

**“Tolleranza è sempre indice di potere sicuro”<sup>21</sup>**

Risalta così la potenza della vecchiaia, da sempre riconosciuta nelle società antiche, nelle quali raggiungere un’età avanzata costituiva raro privilegio: una potenza fatta non di forza fisica o economica, bensì di forza mentale-cognitiva, imbevuta di autonoma saggezza.

Così dovrebbe diventare ogni essere umano: libero e tollerante.

Appare ora chiaro che **la tolleranza e la capacità di socializzare** si accordano all’unisono...

## **L’amicizia contro l’isolamento patologico**

Beninteso, il tentativo del contatto sociale va attuato con attenzione, prudenza e misura. Il rischio di sbagliare esiste sempre, ma è anche sempre il caso di tentare (“Chi non risica non rosica”).

D’altra parte, la ricerca e il conseguimento dell’amicizia costituiscono l’ottimale prevenzione nei confronti di una scorretta introversione, non di rado colma di livore. Proprio in termini di psicologia “sociale” della salute, è opportuno che “nessuno combatta da solo”.

Come giustamente afferma Cicerone,

**“Non siamo nati soltanto per noi”<sup>22</sup>**

---

<sup>20</sup> J. W. Goethe, *Massime e riflessioni*.

<sup>21</sup> M. Frisch, *Diario d’antepace*.

<sup>22</sup> Cicerone, *De Officiis*.

Per quanto grande possa essere la distanza fra un individuo e l'altro, è sempre conveniente – per la salute mentale – cercare di salpare dirigendosi (con mappe e bussola) fuori di sé.

**“Nessun uomo è un'isola a sé stante;  
ognuno è parte di un continente”<sup>23</sup>**

## **L'altruismo contro l'egoismo, per vincere la negativa solitudine nella terza età**

“Isolamento”: diventare un'isola. Processo per certi versi difensivo e affascinante; ma quanto utile? e quanto rischioso?

È indubbiamente utile e corretto “essere per se stessi”, altrimenti non si potrebbe sopravvivere. Tuttavia, è altrettanto utile e corretto “essere per l'altro”, in quanto l'intreccio di bisogni e risorse fra una persona e le altre risulta talmente fitto da diventare quasi inestricabile. La **“reciprocità”** è pertanto strettamente connessa agli esseri umani, che sono “esseri sociali”. Di più, la **“responsabilità”** è posta a fondamento della relazione: in altre parole, siamo di fronte alla capacità di fornire risposta alle necessità “altre da se stessi”.

Una cosa è quindi il sano “egocentrismo” di base; ben altra cosa è il conflittuale e predatorio egoismo. Altra cosa ancora è il generoso (ma non ingenuo!) altruismo.

Ebbene, forse il lavoro più difficile da svolgere nella fase della terza età è proprio quello di contrastare una forma di “spontanea” tendenza alla solitudine egoistica, superandola attraverso una forma di “spontanea” tendenza all'interazione altruistica.

È pertanto cosa buona e giusta andare al di là dell'egoismo solitario e invidioso, non di rado tipico nel processo di invecchiamento, anche perché l'altruismo può talvolta convenire.

**“È in gioco l'interesse tuo  
quando brucia il muro del vicino”<sup>24</sup>**

In definitiva, in funzione del sostegno reciproco,

---

<sup>23</sup> J. Donne, *Devotions upon emergent occasions*.

<sup>24</sup> Orazio, *Epistole*.

**“Se uno cade, l’altro lo rialza.  
Guai invece a chi è solo,  
perché se cade non ha nessuno che lo rialzi”<sup>25</sup>**

---

<sup>25</sup> Ecclesiaste, in *Bibbia*.



## CERCA DI CONOSCERTI, CON I TUOI PROBLEMI

### **Autocoscienza: la ricerca del senso della vita**

Giunti all'età adulta, si perviene all'età massimamente produttiva in cui solitamente si fa coppia, ci si sposa, si fanno i figli, si mette su famiglia, e da qui in poi è un susseguirsi di impegni lavorativi, familiari e sociali. Da figli che si era si diventa genitori, e poi da genitori si diventa nonni... insomma gli anni incalzano con il loro fardello di occupazioni (e anche preoccupazioni), mentre la quotidianità assorbe spesso ogni energia.

Nella fase adulta può risultare difficile, talvolta quasi impossibile, realizzare il suggerimento filosofico e psicologico di riflessione su se stessi e sulla vita che sembra scivolare addosso. Finché, nel susseguirsi di ore, di giorni, di mesi, di anni, improvvisamente ci si trova nella terza età. In questa fase dell'esistenza diminuiscono le occupazioni di tipo produttivo, ma aumentano nella maggior parte dei casi le occupazioni di tipo affettivo connesse alla cura dei nipoti (quando se ne hanno), qualche volta anche dei figli (se precari e non autonomi nel lavoro e negli affetti). Peraltro, aumenta anche il tempo libero, il tempo che si può e si deve dedicare alla riflessione: riflessione su se stessi, sugli altri, sul mondo che ci circonda.

Riflettere su stessi significa ripensare in modo critico e creativo a ciò che si è stati, a ciò che si è fatto, a ciò che si è pensato, agli eventuali errori commessi (per evitare di ripeterli!), ai problemi irrisolti che, se trascinati ancora, possono far piombare nelle sabbie mobili della solitudine, dell'ansia, della depressione o, più in generale, in quel sottile, diffuso stato di malessere definito disagio esistenziale, il quale impedisce di vivere pienamente e serenamente gli anni a venire. Significa rendersi conto del senso profondo che si è dato (o che si è ancora in tempo di dare) alla propria vita. Così da poter affermare, come Hermann Hesse,

**“La vita di ogni uomo è una via verso se stesso,  
il tentativo di una via, l’accenno di un sentiero”<sup>26</sup>**

---

26 H. Hesse, *Demian*.

## Conosci te stesso

Il tentativo, l'accenno: impresa non scevra di fatiche e di rischi... ma necessaria.

Nella continua ricerca ed esame di sé, il principio “socratico”

### “Conosci te stesso”<sup>27</sup>

(scritto anche sul frontone del tempio dell'Oracolo di Delfi) vale per tutti.

In quanto punto di svolta, nonché fase-chiave all'interno dell'arco di vita, proprio la terza età può e deve essere un momento per rilanciare l'identità. Non può e non deve essere solamente un momento in cui si perde l'identità: è un momento in cui se ne acquisisce un'altra. “Chi sono io adesso, nella terza età?”. Questa è la domanda-chiave che viene fatta all'interno del processo di costruzione dell'identità, processo collegato alla fase di **autocoscienza-autoconoscenza**.

Nella terza età si può riflettere su quanto è accaduto nelle due fasi precedenti e, facendo il bilancio, ci si può correggere. Dal punto di vista psico-culturale avviene una operazione di feedback, per cui – alla luce dell'esperienza maturata in numerosi anni – si dovrebbe tendere all'equilibrio e alla saggezza. Si vive una nuova modalità di input ed output, secondo la quale l'obiettivo principale diventa il mondo interno. Ci si rinnova nell'identità personale.

Ma che cosa vuol dire concretamente e più semplicemente **“conoscere se stessi”**? Possiamo capirlo con un esempio semplice ma significativo: che cosa facciamo solitamente se dobbiamo acquistare un'automobile? Scegliamo il modello che ci piace, scegliamo il colore, guardiamo e proviamo l'interno per vedere se è comoda, apriamo il bagagliaio per renderci conto se è spazioso abbastanza per le nostre necessità, verificiamo la dotazione elettronica, consideriamo gli optional, valutiamo anche il prezzo, ed infine decidiamo che sappiamo abbastanza sulla vettura che vogliamo acquistare. In realtà ne conosciamo soltanto l'esterno, in altre parole solo ciò che appare dal di fuori. Se volessimo sapere come è fatta veramente, accedendo al suo “cuore”, dovremmo smontarla, analizzarne il motore e tutte le svariate componenti (materiali e immateriali) non immediatamente visibili in quanto situate all'interno. Nella realtà quotidiana quasi nessuno, a meno che non si tratti di un tecnico, si sofferma a conoscerne a fondo il funzionamento “nascosto”. Ma se l'automobile si guasta

---

27 I Sette Sapianti... Talete, Chilone, Solone... Socrate.

(nelle parti meccaniche ed elettroniche) e la portiamo in officina, allora può accadere di essere sollecitati a capirne di più.

La stessa cosa accade per la nostra psiche. Crediamo di conoscerci perché conosciamo superficialmente i pensieri e le emozioni che proviamo ogni giorno, ma ben poco sappiamo e conosciamo di ciò che si muove profondamente, in modo nascosto, nella psiche inconscia.

La psiche non è qualcosa di statico, sempre uguale a se stessa, anzi è dinamica, in continua trasformazione, e può perciò accadere che proprio nella terza età si debba andare a scavare un po' di più per capire chi siamo veramente e come realmente siamo fatti. Significa non soffermarsi all'apparenza dei nostri comportamenti, pensieri e sentimenti, bensì **ripiegarsi su se stessi (per l'appunto: ri-flettere)**, allo scopo di capire se si è in sintonia con il processo di trasformazione che la psiche realizza in ogni periodo della vita, e quindi se veramente conosciamo noi stessi, in quanto

**“Chi conosce gli altri è saggio;  
chi conosce se stesso è illuminato”<sup>28</sup>**

## **Gli altri come specchio**

D'altra parte, reciprocamente e simmetricamente, è anche vero quanto segue:

**“Per conoscere se stessi è necessario conoscere gli altri”<sup>29</sup>**

Mi guardo nell'altro, e vedo me stesso. Il che ci riporta al tema — ricorrente (autentico “*fil rouge*”) in questo “Decalogo” — della relazione e interazione...

## **Conosci le tue difficoltà e i tuoi errori**

Passando attraverso la conoscenza esteriore e ritornando alla conoscenza interiore...

---

<sup>28</sup> Lao Tzu, *La regola celeste*.

<sup>29</sup> L. Börne, *Critiche*.

Guardarsi dentro porta, inevitabilmente, a scoprire le “falle”, i “buchi”, le cose che non piacciono: tutti elementi che però sono “dentro” e che, perciò, non possiamo e non dobbiamo ignorare.

La terza età può renderci più consapevoli delle difficoltà che abbiamo incontrato nel trascorrere degli anni. Se insicurezze, ansie, paure etc. ci hanno accompagnato negli anni della giovinezza, è piuttosto improbabile che si superino soltanto perché ci troviamo a contare qualche anno di più sulla nostra carta di identità. Ma non è nemmeno detto che siamo destinati a portarci dietro queste emozioni problematiche le quali possono anche influenzare negativamente la salute.

Facciamo un semplice esempio: abbiamo in passato trascurato di affrontare un problema di timidezza e insicurezza personale che non ci ha permesso di realizzare più ampie relazioni interpersonali oppure anche professionali? Abbiamo pensato che fosse sufficiente il rapporto stabilito con i pochi intimi conosciuti? Ci siamo illusi di trovare soltanto nella famiglia oppure sul luogo di lavoro un riparo dai rapporti che creavano ansia? Non abbiamo pensato per tempo che sarebbe stato opportuno risolvere questa nostra difficoltà relazionale? Ecco che proprio ora, nella nostra terza età, e forse anche oltre, in questo momento della vita in cui probabilmente avremmo bisogno di maggiori contatti umani, ci ritroviamo a fare i conti con un problema che la vita ci ributta addosso come la risacca i ciottoli sulla spiaggia. Occorre dunque porre rimedio oggi ad un errore di ieri, se vogliamo vivere più serenamente senza ansie e senza insicurezze.

Pertanto, che vuol dire “terza età e salute”? Vuol dire soprattutto capacità di **auto-correzione**. Se riusciamo a modificarci, se impariamo a superare vecchi schemi e vecchi tabù, se diventiamo capaci di spezzare antichi pregiudizi di ordine sociale e storico, allora la terza età può e deve diventare un momento di **ri-creazione di se stessi**. Creare nuovamente se stessi. Rinascere.

Per la precisione, questo processo di **auto-cambiamento** dovrebbe avere una lunga gittata, cominciando ben prima dell’invecchiamento. In effetti, sarebbe utile arrivare alla terza età (intesa come dato cronologico) in modo sufficientemente attento e preparato: se così non fosse, avremmo fallito la seconda età, e probabilmente anche la prima età.

## **Superare le difficoltà, correggere gli errori**

Non basta però riconoscere eventuali proprie difficoltà, bisogna anche cambiare.

In qualsiasi età della vita è necessario imparare a superare gli intoppi, ma ciò diventa assolutamente indispensabile proprio nel momento in cui le risorse della giovinezza tendono ad affievolirsi.

Accade che le situazioni problematiche, le quali precedentemente bene o male venivano affrontate, possano ora essere vissute come ostacoli capaci di creare ansia e malessere. Siamo dunque destinati a vivere male gli anni a venire? Certamente no. Risulta però necessaria un'operazione di riflessione, al fine di comprendere meglio la nostra personale e soggettiva risposta agli stimoli ansiogeni, riconoscendo e analizzando i possibili errori commessi nell'affrontare i vari eventi della nostra vita passata.

Non sempre, infatti, sono da addebitarsi alla sfortuna gli accadimenti negativi che ci hanno procurato delusione e sofferenza. Spesso, a dirigere gli eventi in modo negativo, può essere stata una mancata capacità personale di valutazione della situazione.

Proprio le esperienze passate possono quindi essere il punto di partenza per correggere il tiro, per fare in modo da non ripetere gli sbagli, rinnovando così il nostro modo di pensare e di agire... trasformandolo, se possibile, continuamente.

Impariamo da Leonardo da Vinci che

**“La sapienza è figliola dell’esperienza”<sup>30</sup>**

## **Essere psicologicamente dinamici**

Significa capire che il modo di essere, di pensare, di agire dei nostri venti, trenta o quarant'anni non può durare fino al termine della nostra vita.

Anche se non lo sappiamo e non ne siamo consapevoli, la nostra psiche è in continuo movimento, in continua trasformazione. Proprio come il vestito che ci stava bene a vent'anni non lo potremmo mettere a cinquanta, così i pensieri, le emozioni e le azioni che abbiamo acquisito nel corso degli anni possono non essere più adeguati al momento che stiamo vivendo. Ciò significa avere l'umiltà di riconoscere che

---

<sup>30</sup> Leonardo da Vinci, *Scritti letterari*.

**“Non sempre gli anziani sono sapienti  
e i vecchi ragionano giustamente”<sup>31</sup>**

Dinamismo, dunque, anche da anziani, anche da vecchi. È importante riuscire a modificare i precedenti schemi mentali, al fine di adattarli al tempo presente. Significa perciò non irrigidirsi in pensieri e ragionamenti che si considerano giusti soltanto perché si crede che l'età porti come naturale conseguenza anche la maturità e la saggezza.

## **Non rimanere aggrappato a ciò che eri ma, saggiamente, modifica la tua vita**

La vita è un continuo fluire di energie psichiche, e ogni età ha un proprio senso e un proprio scopo; mentre nella prima metà della vita prevale l'interesse verso le cose “esterne”, nella seconda metà è giusto far prevalere l'interesse per le cose “interne”... cioè passare dalle stagioni della vita alle stagioni della mente, alle stagioni dell'anima: perché si invecchia veramente quando la nostra psiche si inaridisce e invecchia male, quando vengono meno la curiosità e la voglia di conoscere e di sapere. Non puoi essere oggi e domani esattamente come eri ieri.

In qualsiasi modo si sia vissuta la vita passata, oggi si richiede che venga realizzato un atteggiamento mentale diverso, costruito su un lavoro “interno” attorno a problemi soggettivi non corretti in precedenza, e ciò proprio per non rimanere aggrappati a ciò che si era stati... in effetti per realizzare una nuova identità che si avvicini il più possibile a quel modo di essere da sempre ricercato dagli esseri umani come fondamento della serenità: la saggezza.

*Saggi non si nasce ma si diventa.* Si diventa con l'età, con il passare degli anni, con l'accumulo di esperienze, positive o negative che esse siano (tanto con le gioie quanto con i dolori-sofferenze che la vita ci riserva). Saggi si diventa proprio con la riflessione su queste esperienze, con la riletture in chiave critica che se ne può fare per realizzare o potenziare il proprio stato di equilibrio psichico.

Soltanto uno stato di equilibrio può garantire una vecchiaia sana e serena.

***L'equilibrio è saggezza e la saggezza è equilibrio.***

---

<sup>31</sup> Giobbe, in Bibbia.

L'equilibrio consiste nella raggiunta armonizzazione dei pensieri, degli affetti, dei sentimenti, della capacità autonoma di giudizio, della propria autostima, della sicurezza di sé. Situazione questa che fa sentire in pace con se stessi e appagati di ciò che si è. Non a caso già Sofocle affermava che

**“La saggezza è la prima condizione della felicità”<sup>32</sup>**

## **Non essere rigido: affronta apertamente i problemi della vita**

La vita, intesa in modo autentico, consiste nel riflettere su se stessi.

Si tratta allora di realizzare la propria totalità psichica. Detto in termini più tecnici, si tratta di realizzare il proprio Sé, che è sempre un Sé in divenire, non è mai un Sé finito, completato una volta per tutte: questo dice la psicologia della salute in funzione della terza età, e in particolare in funzione della prevenzione del rilevante problema della depressione spesso presente in questa fase di vita.

Soltanto in questo modo, mentre si costruisce il proprio benessere, si realizza nello stesso tempo il senso profondo della vita e si evitano quelle rigidità mentali che fanno invecchiare anzitempo impedendo la comunicazione con le altre fasce di età.

## **L'adattamento cronologico**

La vita è un moto perenne. Non si può restare fermi. Ciò che siamo è soggetto a cambiamenti. Bisogna sapersi adattare: anche al tempo che passa. Solo così ci si può conoscere e ci si può realizzare.

**“La vera saggezza è saper stare sempre in accordo con la nostra età e cambiare di buon grado col mutare delle circostanze”<sup>33</sup>**

## **Chi al timone?**

---

<sup>32</sup> Sofocle, *Antigone*.

<sup>33</sup> R. L. B. Stevenson, *Virginibus puerisque, and other papers*.

Tornando quindi alla terza età, alla seniorship, al sano e giusto invecchiamento... chi guida o dovrebbe guidare? Nelle antiche civiltà la risposta era facile; molto più arduo è rispondere oggi, ma una traccia per l'equilibrio esistenziale è pur sempre viva, in quanto l'"esperto", il "maestro di vita", per diventare tale, ha bisogno di un giusto tempo di maturazione. Il "vecchio saggio" mantiene tutt'ora una validità di fondo.

Qual è il compito del vecchio? Egli, sulla nave della vita, è il timoniere. Mentre i giovani lavorano (e magari si affannano), il **maior/senior** invece

**“se ne sta seduto a poppa tranquillamente con il timone in mano, senza far nulla di quel che fanno i giovani... in realtà, egli fa qualcosa di ben più importante e di meglio; perché le cose importanti non si fanno né con la forza né con l'agilità o con la celerità, ma col senno, col prestigio, con le idee; doti, queste, di cui la vecchiezza solitamente non soltanto non s'impoverisce, ma addirittura si arricchisce”<sup>34</sup>**

## **Perché la filosofia? Perché la psicologia?**

Queste due domande, in definitiva, trovano risposta nella necessità di conoscere (e trasformare) il “mondo”, tanto quello esterno quanto (e forse ancor più) quello interno.

Il mondo e la vita sono fatti di problemi. All'essere umano il compito di cercare e trovare le soluzioni.

Ma come? Con quali strumenti? In primis con la filosofia, con la psicologia. Una filosofia concreta, pratica, in grado di incidere sulla quotidianità; una psicologia operativa, efficace, utile. Una filosofia di vita. Una psicologia di vita.

I significati sono evidenti.

*Philós*: “amico, ben disposto verso, cultore di”. *Sophía*: “saggezza”.

*Psyché*: “anima, soffio vitale”. *Lógos*: “discorso, ragionamento, scienza”.

*La Filosofia è Maestra di Vita, Maestra di Saggezza. La Psicologia è Scienza del “Soffio Vitale”, Scienza della Vita Soggettiva.*

---

<sup>34</sup> Cicerone, *Cato Maior. De senectute*.

La terza età, la nuova e fresca terza età descritta da Peter Laslett<sup>35</sup>, ha bisogno, già nella elementare vita di ogni giorno, sia della filosofia sia della psicologia: perché entrambe contribuiscono a realizzare **Igea/Salus**.

---

35 P. Laslett, *Una nuova mappa della vita. L'emergere della terza età*.



## LEGGI MOLTO, PENSA MOLTO. LA MEMORIA CONTA.

### L'importanza della lettura

**“Non leggete, come fanno i bambini, per divertirvi,  
o, come gli ambiziosi, per istruirvi.  
No, leggete per vivere”<sup>36</sup>**

Prendiamo spunto da questo aforisma di Flaubert per soffermarci sull'importanza della lettura, sempre e in ogni età. Soprattutto nella nostra terza (ed oltre) età.

Durante gli studi, nel periodo della giovinezza, si legge forse più per dovere che per piacere e non sempre si è liberi di scegliere gli argomenti desiderati.

Ora, però, libera da obblighi scolastici o di lavoro, la lettura può essere intesa in molti modi. Può essere intesa come divertimento, e ben venga ad allietare le nostre ore. Non solo, la lettura può essere intesa come ampliamento delle nostre conoscenze e stimolo ad istruirci sempre più, a renderci sempre più consapevoli della realtà che ci circonda, a capire e a districarci nel mare delle informazioni che continuamente ci sommergono.

Ma soprattutto la lettura è vita. È vita dello spirito, è vita della mente. Lo è in particolar modo se leggiamo non solo per evitare di pensare. Se così fosse allora sarebbe soltanto mortificazione della mente e dell'anima, sarebbe soltanto un'alienante passività della mente.

Quando leggiamo, crediamo di essere soli con noi stessi, ma lo siamo solo apparentemente. In realtà siamo in compagnia di chi scrive, dialoghiamo con l'autore, sia che le nostre convinzioni convergano o divergano dalle sue; dialoghiamo e ci confrontiamo non soltanto con l'autore ma anche con tutti i personaggi i quali (prima ancora che sulla carta) sono vissuti nella mente e nelle emozioni dello scrittore. La lettura costringe quindi a metterci in contatto con le nostre stesse emozioni, a leggere dentro di noi, a capirci sempre di più, ad arricchirci con altre esperienze ed altri pensieri.

---

<sup>36</sup> G. Flaubert, *Lettera a Mlle de Chantepie*.

*La lettura cambia la vita e la migliora.*

## **L'importanza del pensiero**

Quante volte ci è capitato di dire o sentirci dire “Pensaci bene”? Ciò significa che pensare è importante, soprattutto pensare bene. Dunque si può pensare bene oppure male, ma in ogni caso non possiamo fare a meno di pensare.

Noi siamo il risultato dei nostri pensieri, oltre che delle nostre emozioni.

Il pensiero, sia cosciente e consapevole sia inconscio e quindi inconsapevole, sta alla base dei nostri comportamenti. Possiamo agire impulsivamente senza prima aver valutato una situazione e poi pagare il prezzo dell'errore. Questa modalità appartiene soprattutto alla giovinezza, ma col passare degli anni è quasi inevitabile diventare più riflessivi, anzi diventa una necessità perché soltanto nei nostri pensieri, quando li riconosciamo giusti e sensati, possiamo trovare quella sicurezza in noi stessi che facilmente viene meno con l'avanzare degli anni.

Non dimentichiamo che l'esercizio del pensiero contribuisce a formare la nostra identità.

L'importanza del pensare è duplice: da un lato sta alla base delle nostre azioni e ci permette di evitare che gli altri pensino al posto nostro, e dall'altro lato costituisce uno “stimolo nervoso” cioè una spinta a tenere attivi i neuroni del nostro cervello.

## **L'importanza dell'apprendimento**

Cosa vuol dire apprendere? Letteralmente, “prendere”. Prendere che cosa? *Prendere informazioni per produrre conoscenza.* Quindi “apprendere” significa afferrare con la mente. Operazione questa di “input”: la mente prende dall'esterno le informazioni che il mondo circostante propone e le porta “dentro” per valutarle, elaborarle, capirle, farne oggetto di esperienza.

La vita è un continuo processo di apprendimento. Dalle cose più semplici (quelle banali che ci servono nella vita quotidiana) alle cose più complesse (quelle relative allo studio oppure alle attività di lavoro), la mente è costantemente impegnata; ed impegnata in questo continuo lavoro inter-

no è anche la persona “padrona” di questa mente. Senza tutto questo lavoro, l’intelligenza, la salute e l’equilibrio sono a rischio.

Non si finisce mai di apprendere, di *imparare* (e spesso anche *re-imparare*).

Imparare implica educare. Re-imparare implica ri-educare.

Educare in modo ripetuto comporta la “**continuing education**”.

Oggi disponiamo di più forme di educazione continua/continuativa.

L'**educazione permanente** è quella che avviene con continuità e regolarità, spesso istituzionalizzata. Essa è costante, non ha termine, non finisce mai.

L'**educazione ricorrente** è quella che avviene periodicamente, anche senza regolarità, spesso istituzionalizzata. Essa ricorre, vale a dire che si ripropone ciclicamente nel suo progetto di “ripetizione aggiornata”.

L'**educazione rinnovata** è quella che avviene in modo nuovo, creativo, talvolta sporadico, talvolta istituzionalizzato ma anche spontaneo. Essa è non solo aggiornata ma anche rivoluzionaria: si ripensa, si riconsidera, si ricrea. Come l’Araba Fenice, volutamente si sconvolge, per rinascere dalle proprie ceneri.

Inoltre, la **lifelong & lifewide education** è quella che si svolge lungo l’intera lunghezza ed ampiezza della vita.

Si comprende allora quanto importante sia l’apprendere finalizzato al processo di crescita e di maturazione per l’individuo (e ovviamente anche per la società).

Concordando con Aristotele:

**“Lo studio è la migliore previdenza per la vecchiaia”<sup>37</sup>**

Uno degli slogans della UNITRE (Università della Terza Età e delle Tre Età), tipica struttura che realizza un’educazione che cerca di “rinnovare” le persone attraverso processi culturali, recita: “*Si è giovani fino a quando si ha voglia di imparare*”. Per estensione, si può anche affermare “**Si è vivi, vitali e vivaci fino a quando si ha voglia di imparare**”.

Non si finisce mai di imparare. Tale insegnamento ha radici profonde, origini assai antiche.

Infatti, afferma Solone

---

37 Aristotele, citato in Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*.

“Io divento vecchio imparando sempre molte cose”<sup>38</sup>

Ribadisce Sofocle

“Invecchio imparando ancora”

E Platone

“Invecchio imparando sempre ogni giorno cose nuove”

Saggezza dei filosofi dell'antica Grecia, fondamento della civiltà occidentale: il tutto perfettamente in linea con il detto popolare

“La vecchia non poteva mai morire  
perché ogni giorno aveva qualcosa da imparare”

## L'importanza dei ricordi

Quello della terza età (e anche degli anziani, e dei vecchi) è un mondo di ricordi. In definitiva si tende facilmente ad essere ciò che si è pensato, agito, vissuto emotivamente. In tal senso, coltivare l'operazione del ricordare assume una importanza decisiva, nel mantenere viva la mente, nel custodire il tesoro di certe esperienze e di certi affetti. Senza farsi travolgere da eccessive passioni nel rimembrare (cosa che potrebbe far soffrire), il passato mantenuto vivo nutre l'essere umano. E se questa spontanea operazione mentale viene supportata dal leggere, dallo scrivere, dallo studiare, è tanto meglio.

## La memoria dipende dall'uso che si fa del cervello: se non si tiene sveglio quest'ultimo, quell'altra sparisce

Il pensiero, una volta appreso ed esercitato, si deposita: diventando stabile, si trasforma in memoria, e come tale diventa uno strumento per richiamare le informazioni.

---

<sup>38</sup> Solone, *Frammenti*.

Sappiamo tutti che la memoria è la capacità di ricordare ciò che abbiamo imparato, cioè la capacità di richiamare alla mente tutte quelle informazioni che essa, proprio come un computer, ha immagazzinato nel corso della vita: quindi ciò che abbiamo imparato, le persone che abbiamo conosciuto, gli eventi che abbiamo vissuto etc.

Sappiamo che esistono la memoria a lungo termine, cioè quella che ci permette di ricordare gli eventi accaduti nel tempo passato, nonché la memoria a breve termine che ci consente di richiamare le informazioni che abbiamo da poco acquisito.

Sappiamo che alcune persone sono più dotate di memoria di altre, e sappiamo anche che la memoria tende a diminuire con il passare degli anni fino a poter svanire del tutto, come accade in alcuni casi di atrofia cerebrale.

Senza soffermarci sul complesso discorso della neurofisiologia cerebrale e sul modo in cui certe aree del nostro cervello sono preposte all'archiviazione dei dati acquisiti, a noi qui interessa sottolineare come, anche andando avanti negli anni, possiamo mantenere il più possibile intatta la nostra memoria (condizione fra l'altro necessaria al mantenimento di una soddisfacente vita di relazione).

## I neuroni e la mente

Le neuroscienze (e in particolare la neuroradiologia per immagini) hanno fatto in questi ultimi tempi scoperte molto importanti e rassicuranti su ciò che accade nel cervello. Soprattutto, si è scoperto che, al contrario di quanto si credeva, i neuroni talvolta possono continuare a “crescere” per tutta la vita, e quindi anche negli anziani, per cui la mente può continuare a crescere nonostante l'invecchiamento del cervello<sup>39</sup>.

La cosa più importante è che si è scoperto, o meglio riscoperto, ciò che già affermava ai suoi tempi Cicerone:

**“La memoria si indebolisce se non la eserciti”<sup>40</sup>**

Come i nostri muscoli si indeboliscono fino ad atrofizzarsi se non vengono usati (ed infatti è sempre più in voga la ginnastica nella terza età per

---

<sup>39</sup> E. Goldberg, *Il paradosso della saggezza. Come la mente diventa più forte quando il cervello invecchia*.

<sup>40</sup> Cicerone, *Cato Maior. De senectute*.

mantenere il fisico tonico e attivo), così è necessario mantenere attivo il nostro cervello.

Infatti lo sviluppo di nuovi neuroni è influenzato dalle attività cognitive: apprendimento, lettura, riflessione etc.

La neuropsicologia è particolarmente attenta al problema del deterioramento della memoria e al modo con cui possiamo conservarla. Esistono infatti esercizi appositamente studiati per il potenziamento della memoria, così da poter vivere anche gli anni della vecchiaia non solo con un fisico tonico ma anche e soprattutto con una “tonica” memoria...

Quando il nostro cervello non viene esercitato al pensiero e alla riflessione, invecchia, e invecchiando tende a morire. Non si dice infatti che “la funzione crea l’organo” o che “la funzione mantiene l’organo in vita”?

## **Coltiva pure i ricordi del passato, ma adégua ai tempi presenti per capire meglio il mondo che cambia e quindi te stesso**

I giovani spesso rimproverano agli anziani di pensare troppo al passato, di vivere di ricordi, ricordi che col passare del tempo si tingono di rosa, per cui gli accadimenti trascorsi appaiono più piacevoli degli attuali anche quando in realtà non lo sono stati.

Viene agli anziani rimproverato di enfatizzare il passato a scapito del presente e di ripetersi con monotonia nel raccontarlo.

Potrebbe sembrare quindi un errore coltivare i ricordi, ma non sempre è così.

Il passato è vita, è la nostra vita; e il presente, il nostro presente, è figlio del passato.

È quindi importante saper fare un buon uso dei ricordi.

Ritrovare nella memoria i momenti felici che abbiamo vissuto è certamente positivo, in quanto suscita emozioni piacevoli che possono aiutarci a contrastare qualche momento difficile. Non è altrettanto positivo soffermarsi sui ricordi tristi e sugli avvenimenti spiacevoli per crogiolarsi (come purtroppo sovente accade) nella sofferenza e nella autocommisurazione.

Troppo di frequente, nella terza età, le ombre del passato impediscono di vivere il momento presente, il quale si tinge di rimpianti anziché di progetti.

Occorre ricordare che la nostra mente, se lasciata “libera” e non impegnata in qualcosa di costruttivo e positivo, è talvolta incline a ripescare più i momenti tristi che quelli sereni, col risultato di frenare la psiche nella elaborazione di nuovi contenuti.

Ma allora che fare del passato e dei suoi ricordi? Gettarli nel cesto dei rifiuti come inutile paccottiglia? Certamente no.

Occorre essere così abili da coltivarli nel modo giusto, tale da non impedirci di vivere il presente. Vivere “nel” presente vuol dire capire la realtà che ci circonda, una realtà in continua e veloce trasformazione, in un mondo che cambia sempre più e che di questo cambiamento ci vede protagonisti.

Tra il passato con i suoi ricordi e il futuro con i suoi progetti, sta dunque il presente da capire, da vivere, da elaborare culturalmente. E questo processo di conoscenza è anche un momento importante per conoscere e capire ulteriormente se stessi.

## **Studiare: lavorare creativamente su di sé**

Leggere. Pensare. Studiare.

La cultura è un lavoro produttivo: è un processo che termina con qualcosa che prima non esisteva. Quindi è un’azione creativa. Il sapere viene “elaborato” (anche inconsciamente) e l’individuo ha così modo di lavorare pure su di sé. Ricordiamo che “*studēre*” vuol dire sia “studiare-apprendere” sia “applicarsi-impegnarsi”. La creatività culturale è pertanto un potente strumento di benessere, sempre.

**“Gli studi alimentano la giovinezza e rallegrano la vecchiaia”<sup>41</sup>**

**“Educa sempre il tuo spirito a non smettere mai di imparare:  
la vita senza cultura è una immagine della morte”<sup>42</sup>**

---

<sup>41</sup> Cicerone, *Pro Archia*.

<sup>42</sup> Catone, detto il Censore, *Disticha*.



## NON FERMARTI MAI, ANCHE SE SEI DELUSO

### Andare sempre avanti

**“Quando si è vecchi  
bisogna essere più attivi che da giovani”<sup>43</sup>**

Non si può che concordare con questa massima... ma quanto in realtà si riesce a metterla in pratica?

Quando si è giovani le delusioni non ci fermano perché il futuro appare comunque pieno di speranze. Invece, via via che gli anni passano, sembra ridursi la capacità di reazione agli avvenimenti negativi e alle delusioni che immancabilmente la vita ci riserva, e il domani tende a tingersi di colori scuri. Si tende a pensare “Perché dovrei ancora fidarmi?”, oppure “Perché dovrei darmi da fare...? Tanto... è inutile”. Se si affacciano alla mente questi tipi di pensiero, è opportuno reagire: è giunta l’ora di muoversi, di essere attivi, di crearsi nuovi interessi. La ginnastica, la danza, la musica, i viaggi, il cinema, i musei, le conferenze, l’apprendimento delle tecniche meditative etc.: quante occasioni per dare ancora un senso alla vita, per dare al futuro ancora qualche pennellata di rosa!

**“Quando a causa degli anni non potrai correre, cammina veloce.  
Quando non potrai camminare veloce, cammina.  
Quando non potrai camminare, usa il bastone.  
Però non fermarti mai!”<sup>44</sup>**

Queste sagge, anche dure ma incoraggianti, parole di Madre Teresa di Calcutta, indicano con fermezza che, reale o metaforico che sia, il “bastone” ci vuole, per riuscire ad andare avanti... Non importa quale (un impegno, un affetto, un lavoro, un interesse, una occupazione, un progetto,

---

<sup>43</sup> J. W. Goethe, *Massime e riflessioni*.

<sup>44</sup> Madre Teresa di Calcutta, *Poesie*.

una speranza etc.), ma un supporto (meglio: una spinta) risulta indispensabile per sopravvivere (meglio: per vivere).

## Active ageing

Quale effetto del progresso materiale (tecnico-sanitario) e del progresso immateriale (quantità e qualità delle informazioni) si può oggi facilmente avere una persona in salute, cioè un anziano/vecchio che sia al tempo stesso sano e sereno.

Non più statico, bensì dinamico. Non più chiuso, bensì aperto.

L'attuale arco di vita permette di sviluppare un "invecchiamento attivo". Il tempo non più scandito dalle inesorabili lancette dell'orologio rende la terza età più funzionale che cronologica, vale a dire focalizzata non sull'età anagrafica bensì su ciò che si fa.

**“Conta quello che io sono in grado di fare  
e non il numero degli anni che ho”**

La dinamicità esistenziale concede un maggior numero di opportunità di cambiamento, che bisogna saper affrontare imparando ad assumere nuove identità.

L'anziano attivo (cioè il senior) è in grado di dar vita ad un **“successful ageing”**, un invecchiamento “di successo”, cioè efficace, prospero, dotato di buon esito, soddisfacente, talvolta addirittura ottimale (**optimal ageing**). Il fulcro di questa rinnovata attività/vivacità sembra risiedere, in particolare, nel ruolo aperto verso le altre età. Ne consegue che si hanno importanti parole-chiave, tutte in qualche modo intrecciabili fra loro: “terza età” (quella di mezzo); “tre età” (quelle connesse rispettivamente a studio, lavoro, tempo libero); “quarta e quinta età” (quelle finali).

In tutto ciò spiccano le abilità di colui che sa “darsi da fare” psicologicamente (anche solo in modo implicito e non specialistico): con l'intelligenza, con la conoscenza, con la gestione delle emozioni, con l'attitudine ai rapporti umani. Ciò corrisponde pienamente alla *psicologia della salute-benessere* ed alla *psicologia positiva* (quali discipline scientifiche ottimali in funzione della ricerca del benessere, per l'appunto ottimisticamente fondate sui “processi culturali” fattibili *nella e per* la terza età).

## Dirigersi e proiettarsi verso i traguardi

Letteralmente, pro-gettarsi in avanti, come l'atleta proteso verso il fotofinish (un tempo si sarebbe detto "verso il filo di lana"...).

L'esistenza può limitarsi al semplice "consumo" della giornata e quindi della vita? Indubbiamente no. Abbiamo un corpo che va nutrito, altrimenti si ammala; ma abbiamo anche una psiche che va nutrita, altrimenti essa pure si ammala. I cosiddetti "sogni nel cassetto" sono importanti anche quando non vengono realizzati, anche quando rimangono chiusi nel "cassetto" della nostra psiche sotto forma di sogni, di desideri, di pensieri, insomma di bisogni inespressi. Sono importanti perché ci costringono comunque a guardare avanti, dando al futuro un senso di pienezza e di attività mentale senza le quali permarrebbero soltanto il quotidiano senso di impotenza, di frustrazione, di ansia per il tempo che scorre inesorabile. Ma, se ci sono, allora tiriamoli fuori dal cassetto!

Ecco perché, soprattutto se si è ancora in buona salute:

**"Vivere significa sempre lanciarsi in avanti,  
verso qualcosa di superiore, verso la perfezione,  
lanciarsi e cercare di arrivarci"<sup>45</sup>**

Se ci si limita soltanto alla banale quotidianità (occupati esclusivamente nella ricerca del beneficio che si può trarre dalle cose materiali, senza stimoli verso qualcosa di più interiore, di più profondo, di "superiore"), rendiamo la nostra vita inutile, così da rendere vero il seguente aforisma:

**"Una vita inutile è una morte anticipata"<sup>46</sup>**

## Non sempre si vince, però...

La vita è costellata di imprevedibili eventi. Si tratta di un percorso a "zig zag". Ciò che è sicuro oggi, può non esserlo domani.

L'incertezza e la precarietà delle vittorie dovrebbero suggerire una misurata prudenza atta a smorzare i troppo facili entusiasmi (soprattutto giovanili).

---

<sup>45</sup> B. Pasternak, *Il dottor Živago*.

<sup>46</sup> J. W. Goethe, *Ifigenia in Tauride*.

Ciò nonostante, si deve **ri-giocare la propria esistenza**, alla ricerca di nuove occasioni, di nuove vittorie.

## Superare le sconfitte

Saper superare i fallimenti significa usare la mente in modo nuovo, in modo anche più salutare (proprio come ci insegna la psicologia della salute). “Salute” significa inoltre saper uscire dagli schemi quotidiani: schemi che imprigionano la mente, il corpo, le emozioni.

Solamente imparando a produrre pensieri nuovi e a provare emozioni nuove possiamo superare quelle che noi consideriamo le sconfitte della vita; sconfitte sulle quali non di rado inevitabilmente ci troviamo a rimuginare, creando sempre più un circolo vizioso che può, a lungo andare, generare soltanto malessere e sofferenza.

Numerose sono ormai anche le tecniche psicologiche cosiddette “per i sani”, che possono aiutare a far uso dell’immaginazione per creare un nuovo stile di pensiero e un nuovo stile di vita.

Un nuovo stile di vita che possa dare la spinta per non sentirsi “sconfitti” dagli accadimenti dell’esistenza. Un modo di pensare che ci renda capaci di affrontare ogni giorno a venire con lo spirito combattivo del giovane e con la sapienza maturata mediante l’età. Un modo di essere che, superate le vicissitudini, ci abbia regalato quell’equilibrio che ora permette (coniugando il “sapere” dell’esperienza con il “potere” della maturità acquisita) di realizzare il famoso aforisma

**“Se gioventù sapesse, se vecchiaia potesse”<sup>47</sup>**

Noi seniores sappiamo; cerchiamo di potere!

## Non abbattersi

L'intero arco della vita costituisce una scala evolutiva, per cui ogni stadio porta con sé nuove esperienze, nuove occasioni per vivere e considerarsi vivi. Anche grazie alla moderna medicina organica, la psiche conserva una notevole lucidità persino nella fase che è discendente dal punto di vista somatico. La psiche è sempre viva, e questo perché lungo tutto l'arco del-

---

47 H. Estienne, *Les prémices*.

l'esistenza il nucleo centrale della psiche individuale, il Sé, mantiene una sostanziale coerenza. Bisogna dunque saper sfruttare la coerenza personale. Bisogna saper sfruttare quella costanza nel vivere i propri pensieri e sentimenti che ci permette di essere sempre "noi stessi" anche nelle diverse situazioni dettate dallo scorrere del tempo. Un tale atteggiamento mentale, soprattutto nella terza età, risulta indispensabile per riuscire ad affrontare ogni cosa con calma, ad accettare che inevitabilmente la vita riserva delle battute d'arresto, a imparare a tollerare i "colpi", a non darsi per vinti, a restare sufficientemente sicuri di sé per analizzare gli eventi con lucidità e obiettività, a mantenere una positività tale che ci permetta non di abbatteci bensì di continuare a sperare nel futuro.

## **Oltre le delusioni, oltre le illusioni**

Bisogna continuare non solo al di là delle delusioni derivanti dalla sconfitta ma anche al di là delle illusioni che hanno portato alla sconfitta: insomma, oltre i fallimenti, oltre gli errori. Bisogna pertanto sia saper superare le frustrazioni sia saper fare una sana e costruttiva autocritica: cosa quest'ultima che dovrebbe essere prerogativa proprio dei "seniores".

## **Non vivere soltanto del passato, ma mantieni viva la curiosità verso il presente ed il futuro**

...perché non puoi sapere quanto lungo ancora sarà il tuo domani.

Spesso si tende a rimanere ancorati "al passato", a restare "nel passato", a vivere "del passato", perché pensare al presente (e soprattutto al futuro) crea ansia.

Pensare al futuro significa per lo più immaginare l'inesorabile scorrere del tempo, un tempo che pare togliere le forze, le energie e le speranze costruttive della giovinezza.

Pensare al futuro crea timore (il timore che sempre si ha per ciò che non si conosce) e quindi si tende ad immaginarlo in modo pessimistico. Accade che qualunque situazione presente venga confrontata con il passato quasi per avere la conferma che non si è più gli stessi, che il corpo e la mente non reagiscono con la stessa velocità, che non si è più così attivi ed efficienti come allora. Si cerchi perciò di evitare il più possibile questo atteggiamento autolesionistico che ci fa invecchiare prima del tempo.

Il corpo, infatti, nonostante qualche inevitabile acciaccio in più, può essere mantenuto agile attraverso il movimento, e la mente può essere tenuta in esercizio con un atteggiamento di creativa curiosità.

Curiosità verso il presente: un presente che dovrebbe essere vissuto momento per momento, concentrati sugli infiniti stimoli di conoscenza che la realtà odierna è in grado di offrirci.

Curiosità verso il futuro: un futuro che, se vissuto come un “continuo presente”, può ancora generosamente regalarci vitali slanci esistenziali.

Inutile quindi cercare di prefigurarci (in modo ansioso-ossessivo) come sarà il nostro domani, perché sarà anche il modo con cui viviamo il presente a determinare il futuro. Pensiamo al futuro in modo calmo, sereno, razionale. Pertanto:

**“Lascia dormire il futuro come merita.  
Se lo si sveglia prima del tempo,  
si ottiene un presente assonnato”<sup>48</sup>**

## **Desiderio e realtà**

Sperare e sognare, quindi. Progettare e fare, essere attivi giorno per giorno ma anche adottare un sano realismo che permette di distinguere tra fantasia e realtà, tra ciò che è effettivamente realizzabile e ciò che non lo è.

Il “sogno” — anche solo di un momento, ma che ha permesso alla mente di “lavorare”, di far “girare” i neuroni — è cosa utile. Tuttavia occorre anche una attenta e vigile percezione della realtà perché:

**“La vita non è sogno. Sveglia. Sveglia. Sveglia”<sup>49</sup>**

## **Per concludere, l'importante è continuare a vivere e a pensare ogni giorno**

La quotidiana tensione — positiva tensione, ovvero spinta vivificante — rivolta al valore della vita, è in grado di portare l'essere umano a continuare

---

<sup>48</sup> F. Kafka, *Diari*.

<sup>49</sup> F. García Lorca, *Città insonne*.

a pensare, a riflettere. A qualsiasi età e in qualsiasi momento della vita è possibile riuscire a creare idee nuove con una mente che, proprio in questo modo, riesce a rimanere lucida e attiva. Ogni nuova idea permette di creare a sua volta altre idee in un circuito di continua creatività. Avere sempre nuove e soprattutto “buone idee” aiuta a vivere. La vita, infatti, richiede la continua soluzione di problemi, mentre, a sua volta, la soluzione di problemi permette di uscire da situazioni difficili. Per dirla con Confucio,

**“La felicità più grande non sta nel non cadere mai, ma nel risollevarsi sempre dopo una caduta”<sup>50</sup>**

Continuare ad agire e produrre contro ogni difficoltà (eventi purtroppo inevitabili) è ammirevole, anche da vecchi. Soprattutto da vecchi è importante cercare sempre di “lanciare il cuore oltre l’ostacolo”, anche quello del tempo che incalza.

Ancora una volta Cicerone ci viene in aiuto, rimarcando il senso e l’importanza della speranza: “*Nemo est tam senex qui se annum non putet posse vivere*”, cioè

**“Nessuno è tanto vecchio da non credere di poter vivere ancora un anno”<sup>51</sup>**

Questo aforisma corrisponde perfettamente alla reale esperienza di chi scrive, vissuta con una “giovane” (di mente e di spirito, anche se non per l’anagrafe) discente quasi novantenne, la quale, alla chiusura di ciascun anno accademico dell’UNITRE, ogni volta si accommiatava dicendo che alla sua età forse sarebbe stato l’ultimo anno in cui ci saremmo visti. In realtà, di anno in anno ci vedemmo ancora per molto tempo.

---

<sup>50</sup> Confucio, *Dialoghi*.

<sup>51</sup> Cicerone, *Cato Maior. De senectute*.



## PARTECIPA ALLE COSE CHE ACCADONO

### Eventi, avvenimenti, accadimenti...

Nel corso della vita ci sono tante “cose”; succedono tante “cose”. Ma non in un “vuoto pneumatico”, bensì in un contesto di socialità.

I più importanti fatti esistenziali avvengono in **com-partecipazione**. Non nasciamo da soli: usciamo dal corpo materno; da un corpo nasce un altro. Viviamo accanto ad altri (tranne rarissime eccezioni): una psiche arricchisce un'altra. Moriamo in mezzo ad altre persone (tranne rare eccezioni): con il conforto di chi ci ama.

“Ci sono solo tre eventi nell'esistenza di un uomo:  
la nascita, la vita e la morte;  
e l'uomo non sa di nascere, muore soffrendo,  
e si dimentica di vivere”<sup>52</sup>

Spesso ci sono ignoranza, sofferenza ed oblio. Per una salutare esistenza l'Individuo ha necessità di consapevolezza (sia del Bene sia del Male), e ciò possibilmente con la presenza e l'aiuto dell'Altro.

### Sii presente e partecipativo

Durante la terza età, soltanto se continuiamo ad essere attivi sia fisicamente che mentalmente, riusciamo anche ad essere presenti e a partecipare al continuo fluire comunicativo con chi ci circonda.

Può capitare di sentirsi stanchi o depressi, e allora si tende a chiudersi in se stessi, si tende a lasciarsi andare, non ci si sente all'altezza delle situazioni, con relativo calo dell'autostima e ci si deprime sempre di più, restringendo progressivamente il proprio orizzonte esistenziale.

Proprio questo è il momento per sforzarsi di cercare e trovare il senso delle proprie giornate, del proprio tempo da vivere, invece di lasciarlo scorrere in una inutile vacuità.

---

52 J. de La Bruyère, *I caratteri*.

Proprio questo è il momento per domandarsi che cosa si può fare per sentirsi parte integrante dell'ambiente sociale e culturale che ci circonda e che cosa possiamo fare noi stessi in prima persona per contribuire a migliorarlo.

Proprio questo è il momento per approfondire la conoscenza dell'ambiente psico-umano nel quale siamo immersi, ambiente che è ricco e complesso perché tante sono le figure che lo compongono: figli, coniuge, partner, amici, colleghi, e così via.

Allora, se si vuol fare qualcosa per se stessi, si cominci col domandarsi che cosa si potrebbe modificare per superare il momento difficile, armonizzando il rapporto con gli altri per sentirsi più presenti e partecipativi. Per ri-cominciare ogni giorno, ogni momento, perché

**“L'unica gioia al mondo è cominciare.**

**È bello vivere perché vivere è cominciare, sempre, ad ogni istante”<sup>53</sup>**

## **Sii parte di qualche cosa**

Molte persone, con il trascorrere degli anni, si lasciano vincere dalla pigrizia, dall'abulia: così si chiudono nelle protettive mura della propria casa, dove trovano quella rassicurazione che temono di non trovare più all'esterno.

In questo modo, poco per volta, si perde il contatto con l'ambiente circostante.

Si perdono la disponibilità e l'attenzione verso i problemi sociali. Ci si sente personalmente disimpegnati per quanto riguarda la tutela dell'ambiente (comunque inteso), con la scusa che ad occuparsene ci sono persone delegate e competenti (politici, amministratori, tecnici, scienziati etc.).

Così, gradualmente, il ventaglio degli interessi tende a chiudersi. Ci si limita e, così facendo, alla fine ci si ritrova avvolti dal triste manto della solitudine.

Ma se è indispensabile per la nostra salute vivere in un ambiente sano a qualsiasi età, allora ognuno di noi è tenuto a responsabilizzarsi sia pure per la piccola parte che ci compete.

Partecipare a qualcuna delle numerose associazioni che si occupano dei vari problemi ambientali, culturali e umani, è opportuno non soltanto per

---

<sup>53</sup> C. Pavese, *Il mestiere di vivere*.

uscire dalla propria (a volte egoistica) solitudine ma anche per sentirsi parte di quel tessuto sociale di cui siamo anelli anche se talvolta invisibili.

L'inserimento in qualche contesto sociale risulta efficace per sentirsi "partecipi", per sentirsi ancora "utili", e quindi vivi.

## **Sii parte di qualcuno**

Ovviamente, non solo le cose, anche le persone "fanno parte" del nostro universo esistenziale. Noi siamo importanti per gli altri e gli altri sono importanti per noi.

È importante tanto che noi siamo parte degli altri quanto che gli altri siano parte di noi.

Se negli anni passati si era parte di una famiglia, di una cerchia di colleghi o amici, può capitare, per motivi vari, di trovarsi con una rete di relazioni che si va gradualmente impoverendo.

Diventa indispensabile allora superare quell'atteggiamento mentale (diffuso soprattutto nella terza età) di chi pensa e si aspetta che debbano essere gli altri a cercarci, a scuoterci e a coinvolgerci.

In molti modi possiamo "essere parte" di qualcuno: possiamo esserlo di un amico, di un partner, di qualcuno che assistiamo come volontari, di un bambino adottato a distanza e, perché no?, di un animale domestico. Possiamo "essere parte" di qualsiasi altro essere vivente.

## **Condividi emozioni, affetti e relazioni**

Qualsiasi altro essere vivente può diventare quindi oggetto di "condivisione". Può essere un giovane, un vecchio, un bambino o una qualunque persona con cui si venga in contatto (anche solo in modo sporadico) a suscitare in noi emozioni ed affetti.

Può accadere che persino un breve incontro possa essere significativo ed arricchente.

La partecipazione emotiva ed affettiva, che comunque quasi sempre viene attivata quando ci relazioniamo con gli altri, ci permette di conoscere meglio anche noi stessi, in quanto ci costringe ad esaminare più profondamente il nostro mondo interno.

È soltanto la relazione con gli altri che ci spinge a porci domande precise sul nostro modo di comunicare, cioè sulla chiarezza con cui riusciamo

oppure no ad esprimere i nostri pensieri e a domandarci in che modo percepiamo le emozioni altrui e le nostre.

Condividere anche solo il piacere di un film, di un brano musicale, di una partita di calcio, di una vacanza, è importante per farci stare bene, perché ci fa provare emozioni... e tutte le emozioni, buone o cattive che siano, sono da tenere in considerazione, sono il sale della vita, anche della nostra vita più profonda, la quale, senza di esse, sarebbe misera e piatta pure in presenza di ricchezza materiale.

**“Non essere più ascoltati:  
questa è la cosa terribile quando si diventa vecchi”<sup>54</sup>**

## **Libera le tue emozioni, come fanno i poeti, i pittori, i musicisti**

È importante continuare a vivere e imparare a lasciar fluire liberamente le emozioni. Operazione, questa, salutare nella terza età (soprattutto se non si è riusciti a farla quando si era più giovani), perché una vita emozionale equilibrata è indispensabile per vivere serenamente e in salute.

È indispensabile realizzare l'armonizzazione psichica, cioè la corretta integrazione fra la parte calda (anima) e la parte fredda (mente) della psiche, vale a dire l'armonizzazione fra pensiero ed emozione.

*Bisogna imparare a riconoscere la genuinità delle proprie sensazioni interiori e imparare a saper gestire le personali vicende intrapsichiche.*

Risulta decisivo liberare le emozioni, come fanno i poeti quando scrivono le poesie, o i pittori quando creano forme con i colori sulla tela, oppure ancora come i musicisti quando compongono un brano musicale.

Ovviamente, ciò non vuol dire che dobbiamo diventare tutti poeti o pittori, anche se non è un caso che molte persone proprio nella terza età comincino a scrivere poesie oppure a dipingere, che sono modi per esprimere le emozioni più profonde. Non vuol neppur dire che dobbiamo diventare tutti dei musicisti. Vuol semplicemente dire che dobbiamo essere capaci di percepire e capire il nostro mondo interno, comunicandolo anche agli altri. Vuol dire non chiudersi in una sola negativa emozione come la tristezza o la depressione o il rimpianto, bensì aprirsi per vivere anche la serenità, la gioia e tutte le altre emozioni positive.

---

<sup>54</sup> A. Camus, *Il rovescio e il diritto*.

Insomma, significa imparare a far risuonare le infinite sfumature dei nostri sentimenti con la stessa armonia degli strumenti di un'orchestra sinfonica, che a volte suonano tutti insieme e altre volte fanno da sottofondo ad un solo strumento. Soltanto se saremo capaci di realizzare ciò, potremo mantenere giovane la nostra psiche, perché non dobbiamo dimenticare che la nostra vita psichica è guidata dalle emozioni più che dai nostri pensieri razionali, e *siamo noi i direttori d'orchestra della nostra sinfonia interiore*.

Se non siamo riusciti in gioventù a vivere armonicamente e in modo equilibrato i pensieri e le emozioni, proprio questo è il momento per realizzare l'equilibrio psicofisico, indispensabile soprattutto per vivere in serenità e salute, combattendo efficacemente solitudine e depressione.

**“La poesia è il traboccare spontaneo di sentimenti possenti: ha la sua origine nell'emozione ricordata in uno stato di calma”<sup>55</sup>**

## **Cura i tuoi affetti: non lasciare che il cuore si inaridisca**

È opportuno quindi continuare a curare le relazioni e gli affetti; è opportuno non lasciare che il cuore si inaridisca. Se si inaridisce il cuore, si inaridisce anche la mente, si rattrappisce anche il cervello, il quale non viene più stimolato da pensieri positivi che nascono da emozioni-affetti positivi.

Il benessere psico-fisico non dipende soltanto da cause esterne. In realtà, è soprattutto il nostro modo di agire e interagire con gli altri (con il nostro ambiente psicologico, appunto) a determinare il benessere o il malessere, la salute oppure la malattia.

La condizione psico-fisica, che ci fa sentire giovani a sessant'anni o vecchi a venti, dipende dal modo in cui viviamo gli affetti e dalla quantità/qualità delle nostre emozioni.

Quanto siano importanti le emozioni nella vita lo si è già capito, ma è anche importante capire che bisogna saperle vivere profondamente e nel modo più appropriato.

Nella nostra vita psichica nulla si perde: pertanto, un'emozione non vis-suta sino in fondo sprofonda nell'inconscio, non la si percepisce più conscientemente, ma continua ad esistere e ad esigere di tornare alla luce. Se ci troviamo in questa situazione, dobbiamo domandarci quale emozione,

---

<sup>55</sup> W. Wordsworth, *Prefazione*, in *Lyrical ballads*.

quale affetto (di cui non siamo consapevoli) stiamo reprimendo. Ecco perché molte persone affermano di stare male senza averne alcun motivo. In realtà noi non stiamo mai male “senza motivo”.

Si tratta dunque di imparare a dialogare con se stessi, cioè imparare a capire il sottile (ma potente) linguaggio di **“ciò che si muove dentro e tende a venir fuori”** (questo infatti è il significato letterale della parola “emozione”).

Quindi: conoscere e riconoscere le proprie emozioni, distinguere le une dalle altre, valutarne il livello, nonché saperle comunicare a noi stessi e agli altri con chiarezza, significa armonizzare emozione, pensiero, sentimento, parola, espressione e rapporto umano. In breve, significa realizzare quell'equilibrio affettivo che ci permette di sentirci vivi e vitali. Impediamo al nostro cuore, cioè ai nostri affetti, di invecchiare.

Facciamo dunque in modo che per noi non si avveri questa massima:

**“La vecchiaia ci segna più rughe nello spirito che sulla faccia”<sup>56</sup>**

## Comunicare con i pari età

Gli appartenenti alla terza età si parlano tra loro? O meglio: comunicano tra loro? E ancora, cosa e come comunicano? È necessario comunicare e perché?

La comunicazione è un fatto di estrema importanza. Per l'individuo, comunicare con il mondo e mettersi in relazione con il mondo, sono — lungo l'intero arco della vita — due funzioni fondamentali per la salute e per la serenità. Anche se queste due funzioni comportano tanto l'“incontro” quanto lo “scontro” con gli altri, con il mondo esterno.

Terza età vuol dire allora o “incontrarsi” o “scontrarsi”: in ogni caso, si ha a che fare con situazioni che possono essere “critiche”. Ma saper affrontare e superare “crisi” e “frontiere” della comunicazione costituisce un passaggio obbligato. La crisi, nel pensare comune, è solitamente considerata una cosa negativa che porta a chiudersi in se stessi. Invece, comunicare ed entrare in relazione con gli altri significa imparare ad utilizzare l'aspetto positivo e utile del termine “crisi”.

La parola “crisi”, se andiamo a considerare le sue origini greche — dal sostantivo e dal verbo — significa “discriminare, scegliere”.

---

<sup>56</sup> M. de Montaigne, *Saggi*.

È nella fase cruciale della terza età che bisogna imparare a vivere con intelligenza le situazioni di crisi: imparare a discriminare, a “scegliere”, per l'appunto superando le inevitabili ansie che possono derivarne.

Quindi, è soprattutto compito della terza età “scegliere e sciogliere” le frontiere. Questo vuol dire **attivare la comunicazione**, vuol dire **costruire la relazione**: per acquisire una nuova e superiore capacità di socializzazione.

Nella terza età vale il peso dell'esperienza, cioè il valore di ciò che si è appreso e che si può comunicare: *la terza età corrisponde ad una attività di testimonianza.*

## Condividere esperienze e sentimenti

A sua volta, la corretta attività di “testimone” non si limita a “registrare la realtà”. Oltre a ciò, comporta la trasmissione di quanto si è “esperito e sentito”. Pertanto: *la partecipazione porta necessariamente con sé la condivisione.*

Stare in compagnia significa, etimologicamente, “mangiare lo stesso pane”: spezzarlo e dividerlo con altri. Il senso profondo di questa azione non ha bisogno di ulteriori commenti per indicare l'atavico e innato bisogno di “comunanza”.

**“L'uomo ama la compagnia,  
anche se è soltanto quella di una candela che fuma”<sup>57</sup>**

Ovviamente questa è una espressione iperbolica, estrema... ma rende bene il senso del “bisogno relazionale”. Meglio che il metaforico fumo della candela si realizzi in un concreto rapporto fra esseri viventi (di pari età ma anche fra età diverse), il quale ci permetta di uscire dalla gabbia (prigione?) della solitudine e della incomunicabilità, in quanto

**“Tutto il problema della vita è dunque questo:  
come rompere la propria solitudine,  
come comunicare con gli altri”<sup>58</sup>**

---

57 G. Ch. Lichtenberg, *Osservazioni e pensieri.*

58 C. Pavese, *Il mestiere di vivere.*



## CERCA DI REALIZZARTI, ANCHE INSIEME AGLI ALTRI

### Torna in te stesso

Se ci si guarda dentro, riflettendo sul proprio mondo interiore, si può tornare al luogo dove (dice Sant'Agostino) abita la verità. Solo nel “vero ed autentico” mondo interno, solo nel “Vero Sé”<sup>59</sup> (descritto dallo psicoanalista Winnicott), è possibile trovare la spinta decisiva al fine di realizzarsi, allo scopo di conseguire il positivo risultato del “processo di individuazione”<sup>60</sup> teorizzato da Jung.

### Conoscendoti dentro, cambia te stesso

“Un vecchio è sempre Robinson”<sup>61</sup>

Robinson Crusoe, nell'isola deserta, deve “ricreare” quotidianamente la propria dimensione esistenziale. Anche i suoi schemi spazio-temporali vengono di volta in volta adattati alle circostanze nuove ed impreviste, nonché ai pericoli che si presentano e che egli deve affrontare.

Robinson vive momento per momento senza sicurezze o certezze: trova la forza per superare le difficoltà basandosi soltanto sulla fiducia in se stesso, ovvero fiducia nelle proprie braccia ma soprattutto fiducia nella propria mente: nella capacità di trovare sempre nuove e creative soluzioni per i nuovi quotidiani problemi.

Andando avanti negli anni, proprio come Robinson, noi ci troviamo a perdere alcune delle sicurezze su cui avevamo basato la nostra vita. Come Robinson, dobbiamo cercarci il nostro “Venerdì”, con cui sostituire le persone che ci sono venute a mancare. Come lui, dovremmo saper riconquistare, giorno dopo giorno, con una mente calma, positiva e creativa, il territorio della nostra isola interiore.

---

59 D. W. Winnicott, *La distorsione dell'Io in rapporto al vero ed al falso Sé*.

60 C. G. Jung, *Tipi psicologici*.

61 F. Mauriac, *Nouveaux mémoires intérieurs*.

## Realizza te stesso

Per usare un'espressione cara allo psicoanalista Erich Fromm, è nel "cuore dell'uomo"<sup>62</sup> cui bisogna arrivare, per sfruttarne le caratteristiche più buone ed efficaci. E il "cuore" psichico coincide con il nocciolo più profondo di noi stessi, in altre parole, con l'identità, con quello che in psicoanalisi si chiama "Sé". Espressione questa che rappresenta la **compiuta armonizzazione di tutte le nostre istanze/componenti psichiche**. Quindi possiamo considerare il "Sé" come idee, sentimenti, emozioni, scelte e azioni in cui abbiamo saputo realizzare nel modo più elevato le nostre profonde, interiori potenzialità di "essere umano".

## Identità, individuazione e progettualità

Il concetto psicologico di "identità" è assai complesso ma, in fondo, può venire abbastanza bene riassunto come segue: esso risponde alla fondamentale domanda "Chi sono io?".

A ben vedere, l'individuo, pur dotato di un "centro", non è mai identico a se stesso. L'identità non è statica. L'individuo non è fermo. L'individuo è in perenne progetto, in perenne costruzione/ricostruzione.

Nuovi ruoli e nuove funzioni si affollano nella fase della terza età. E bisogna saper rispondere a questa miriade di sollecitazioni.

Chiamato ad adattarsi a nuove condizioni esistenziali di ordine quotidiano, il senior cerca di non restare sorpreso di fronte ad esigenze, soprattutto pratiche, mutate talvolta anche di colpo (pensionamento, figli via di casa, trasformazioni del corpo e della mente, indebolimento del tono muscolare, perdita della bellezza fisica, occupazione dei vuoti temporali, mansioni domestiche inattese, vedovanza, maggiore esposizione agli agenti patogeni etc.).

Il soggetto della terza età cerca insomma di salvaguardare la propria personalità (e, con essa, la propria integrità mentale, emozionale, affettiva, relazionale).

Se ben giocata, la terza età non è per forza traumatica, anche se costituisce indubbiamente un momento di crisi, talvolta di portata non indifferente.

"Anziano" e "vecchio" non sono per forza sinonimi di "non identità" oppure di "identità negativa/problematica/patologica". "Nuove identità" e

---

62 E. Fromm, *Il cuore dell'uomo*.

“identità positiva” sono in effetti alla portata: e gli studenti seniores ne sono testimoni viventi.

## **Pro-gettare e con-dividere l'autorealizzazione**

Gli “altri” esistono, oggettivamente. Ed esiste anche l’“altruismo”, sia pure come eccezione e non come regola. Ed esiste infine anche la “solidarietà”, volontaria e generosa: dote encomiabile nella sua autenticità.

Ecco perché risulta efficace ed opportuno perseguire la *realizzazione della propria personalità individuale* in una “**progettazione condivisa**”. Anche per vincere la solitudine, intesa soprattutto come *incomunicabilità e indifferenza*: il pericolo di diventare tutti soli nella quotidiana “corsa terrena” esiste realmente.

Il pericolo esiste anche perché ha profonde radici sociali e culturali. Soprattutto gli anziani (ma anche non pochi giovani) sono vittime di “pregiudizi”: sono stati abituati, con processi educativi di tipo “chiuso”, a non parlare, a non aprirsi, magari per paura di invidie o gelosie o pettegolezzi.

Inoltre, il pericolo esiste perché, a partire da simili condizionamenti sociali, si genera un carattere eccessivamente introverso, una personalità schiva e timorosa di instaurare significativi rapporti umani: non si hanno amici o confidenti, e non li si desidera nemmeno, per stare però male e angosciarsi quando ci si scopre drammaticamente “soli”.

Invece, agendo insieme con altri individui mediante un *comune progetto* da portare avanti (come d'altronde insegna anche la psicosocioanalisi), si supera non soltanto il vissuto della solitudine. L'individuo, in un contesto psicosociale allargato, riesce a superare anche la propria egocentrica soggettività. Acquisisce una nuova maturità imparando a fondere (attraverso la condivisione e la cooperazione) il pensiero con l'azione, l'essere con il fare, realizzando nel contempo una più ampia e rassicurante dimensione esistenziale.

## **Cooperare/collaborare**

Significa operare insieme per il raggiungimento di uno scopo comune. Gli individui traggono dal loro rapporto di interazione un reciproco vantaggio. Si pensi all'utilità dell'organizzazione negli insetti “sociali” come le api o le formiche, in cui la sopravvivenza dell'intera colonia deriva appunto dall'azione comune.

In ogni età della vita la collaborazione costituisce un mezzo per ottenere maggiori benefici con un minore sforzo individuale. Conoscono molto bene questa regola i bambini che si organizzano in gruppi per i loro giochi. Da adulti si tende a diventare più individualisti, smorzando questo modello sociale.

Rispolverare tale modalità infantile nella terza età significa ampliare il proprio bagaglio di opportunità psico-fisiche, così da poter far fronte comune alle inevitabili carenze e difficoltà che potrebbero presentarsi.

## Continuare a sognare

Pertanto, cerca di fare nuove conoscenze, cerca di trovare nuovi amici con i quali condividere “sogni nel cassetto”, perché si è veramente vecchi soltanto quando non si può più sognare. Non è tanto importante che i “sogni” si realizzino, quanto che ci aiutino ad essere vivi e creativi, esattamente come i sogni notturni che ci permettono di vivere esperienze e situazioni sempre diverse.

Molte persone della terza età riescono a impegnarsi in attività varie grazie al tempo libero ritrovato. Tali attività permettono non soltanto di soddisfare un interesse che non si è potuto realizzare nel corso degli anni precedenti, ma costituiscono inoltre un vero e proprio nutrimento per la psiche. Che si tratti di attività cognitivo-culturali o di attività manuali o di attività fisico-motorie, vengono attivate le funzioni cerebrali, e non solo queste. Fare qualcosa che procura piacere smuove emozioni positive e potenzia il senso della propria autostima.

**“Il sogno è vita”<sup>63</sup>**

Ovviamente, “sognare” va inteso non nel senso di “fuggire”, bensì nel senso di “proiettare-costruire”.

## Gioie e speranze

Anche se può sembrare scontato, vale la pena dirlo: felici e sani, oppure, in alternativa, infelici e malati. Non si tratta di semplici slogans ma di autentiche verità scientifiche. Come parliamo di ecologia della natura così

---

63 L. Pirandello, *La vita che ti diedi*.

possiamo, anzi dobbiamo, parlare di “ecologia della mente”<sup>64</sup>. Infatti, la scienza dell’“ambiente psichico” ruota attorno alle idee di gioia, serenità, felicità e saggezza... Questo, e non altro, costituisce il benessere per la psiche.

Un quotidiano atteggiamento mentale predisposto a vivere emozioni di serenità e di gioia è un atteggiamento mentale positivo che permette di godere di tutto, anche delle piccole cose. Un atteggiamento fondamentale, questo, per continuare – anche nei momenti più difficili della vita – a fare, a pensare, a immaginare, a creare, a sperare... Infatti

**“La vecchiaia è triste non perché finiscono le gioie  
ma perché finiscono le speranze”<sup>65</sup>**

In conclusione, evidenzia Aristotele:

**“La speranza... un sogno fatto da svegli”<sup>66</sup>**

E Cicerone...

**“Finché c’è anima, c’è speranza”<sup>67</sup>**

E Terenzio...

**“Finché è concesso vivere, esiste la speranza”<sup>68</sup>**

## **Più tempo per...**

La vita media si allunga, sempre più, e riserva un periodo notevolmente dilatato alla cosiddetta “terza età”.

La scienza e la tecnica di base (biologia, economia, ingegneria, medicina, farmacologia etc.) aiutano in primo luogo la quantità della vita e in se-

---

<sup>64</sup> G. Bateson, *Verso un'ecologia della mente*.

<sup>65</sup> Jean Paul (Johann Paul Friedrich Richter), *Titano*.

<sup>66</sup> Aristotele, citato in Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*.

<sup>67</sup> Cicerone, *Ad Atticum*.

<sup>68</sup> Terenzio, *Il punitore di se stesso*.

condo luogo il benessere esistenziale. La cultura a sua volta aiuta direttamente la **quality of life**. Le varie UTE – Università della Terza Età, la cui prima sede venne fondata a Tolosa nel 1973 da Pierre Vellas e sono ormai diffuse in tutto il mondo – mediante il loro efficace metodo di acculturazione e socializzazione da quasi cinquant'anni dimostrano che è possibile migliorare anche la qualità dell'Essere Umano.

Il “guadagno di tempo” che si riscontra nella fase della terza età potrebbe costituire fonte sia di frustrazioni (“non so più che cosa fare!”), sia di rinnovo esistenziale (“finalmente posso dedicarmi alle cose che ho sempre dovuto trascurare!”). Interpretato con acume e intelligenza, questo “**tempo in più**” diventerebbe molto produttivo in campo socio-culturale.

La “*pianificazione della creatività culturale*” potrebbe essere il sottotitolo esplicativo di quanto le Università della Terza Età riescono a fare con il materiale umano a loro disposizione, allo scopo di **progettare e ricostruire** l'identità della persona, contribuendo alla sua individuale *realizzazione*.

## Il piacere di sapere

L“universo UNITRE” è uno strumento che produce cultura. E lo fa con il semplice metodo del volontariato e della soddisfazione.

In questa istituzione è possibile perseguire il sapere non per ottenere formali titoli accademici, bensì per conseguire il più sostanziale scopo di **produrre sapere per il piacere del sapere e per dividerlo con altri**. Così facendo, si impara ad uscire dai ristretti ambiti della propria identità personale, apprendendo a relazionarsi con gli altri.

Questo è in fondo lo slogan portante dell'UNITRE: tale progetto fornisce risorse per articolare il tempo libero, rendendolo utile.

La rivoluzione connessa al processo di invecchiamento richiede la capacità di adattarsi ad una vita più lunga. E quale migliore strumento se non quello che ti fa pensare, ti fa ragionare, ti fa migliorare? È proprio la cultura a modificare piacevolmente l'identità, *insegnando e producendo l'adattamento a nuove condizioni di vita quotidiana*.

## Dove andare?

“La vita, senza una meta, è vagabondaggio”<sup>69</sup>

Il vagabondaggio è la condizione tipica di colui che si muove in modo irregolare qua e là perché non ha una meta precisa dove andare (e uno scopo da raggiungere). Ma questa condizione può intendersi anche come l'atteggiamento mentale di chi vive superficialmente giorno per giorno senza domandarsi quale senso dare alla propria esistenza. Come nessun marinaio affronterebbe mai il mare senza l'aiuto prezioso di una bussola, così l'individuo non può affrontare l'esistenza se privo di un orientamento della mente e dell'anima.

## La memoria personale ed il Sé

Nell'incessante guardarsi dentro (operazione delicata ma tipica dell'anziano e del vecchio), nell'utilizzo della propria memoria storica, depositata nei ricordi personali, occorre non perdersi d'animo, occorre non lasciarsi sopraffare dalle distorsioni emotive tipiche di chi facilmente può attraversare fasi di vita ansioso-depressive, occorre continuare a scavare nel pozzo senza fondo della propria **fonte mnemonica esistenziale**.

“Il mondo del passato è quello in cui attraverso la rimembranza ti rifugi in te stesso, ritorni in te stesso, ricostruisci la tua identità...”

Non arrestarti. Non tralasciare di continuare a scavare.

Ogni volto, ogni gesto, ogni parola, ogni più lontano canto, ritrovàti, che sembravano perduti per sempre, ti aiutano a sopravvivere”<sup>70</sup>

Con questa chiosa (si potrebbe dire tipicamente psicoanalitica, tipicamente incentrata sul Sé), Bobbio pone degno termine alla propria disamina sulla senescenza.

---

69 Seneca, *Lettere a Lucilio*.

70 N. Bobbio, *De senectute*.

# L'individuo e l'arte di vivere

“Finché viviamo dobbiamo imparare l'arte di vivere”<sup>71</sup>

Nessuno sa che cos'è la vita se non vivendola giorno per giorno, momento per momento. Nessuno sa cos'è giusto e cos'è sbagliato, se non a posteriori, quando guardandosi indietro può dire se aveva fatto le scelte giuste oppure quelle sbagliate. Nessuno può scegliere per noi. La scelta che è giusta per uno può essere sbagliata per un altro.

“La scarpa che va bene a una persona sta stretta a un'altra:  
non c'è una ricetta che vada bene per tutti”<sup>72</sup>

Siamo condizionati da una società che tende a proporre a tutti i medesimi modelli di vita e di pensiero. Questo pesante condizionamento rende difficile (e a volte addirittura impossibile) il formarsi di un **personale stile di vita** e di una **soggettiva forma mentis**.

Il costringere la nostra psiche in schemi predefiniti, in pensieri e aspettative che magari non corrispondono a quelli che noi potremmo autenticamente avere, crea uno stato di disagio psichico, una situazione di insicurezza e di scarsa autostima.

Data l'importanza della psiche, per il benessere e la salute, ne deriva che, come sostiene Carl Gustav Jung, se non troviamo la scarpa giusta per il nostro piede (ovviamente intesa come metafora di atteggiamento mentale), non possiamo nemmeno realizzare profondamente noi stessi.

---

71 Seneca, *Lettere a Lucilio*.

72 C. G. Jung, *L'uomo moderno alla ricerca di un'anima*.

## PUNTA MOLTO SULLA CULTURA. TI AIUTERÀ

### **Aver cura di sé, leggere, scrivere**

Lungo una tradizione che risale agli antichi greci, la cura del corpo e della mente e dell'anima passano *in primis* attraverso la cultura; ovvero, attraverso i **significati**, attraverso il **senso** (delle singole cose, degli specifici eventi, delle concrete persone, e della vita in generale).

Prendersi cura di se stessi, incorporare cultura mediante la lettura, produrre cultura mediante la scrittura: semplice ricetta... (semplice e, al tempo stesso, complessa, considerando l'applicazione, la costanza e la volontà che comporta).

Attraverso l'attività della lettura e della scrittura riusciamo a soffermarci meno superficialmente sul significato delle singole cose, degli specifici eventi, delle concrete persone, e della vita in generale. Anche questo è un modo per prendersi cura di sé, in quanto la lettura e la scrittura richiedono non soltanto concentrazione e costanza, ma anche una personale riflessione su ciò che si sta leggendo e su ciò che si sta scrivendo.

Sono condizioni, queste, fondamentali per aiutarci a comprendere meglio la realtà che ci circonda, soprattutto quella più soggettiva e personale.

### **La cultura e il sapere**

Come insegna il grande maestro di filosofia e politica Norberto Bobbio, *la cultura consiste nell'esercizio continuo della propria intelligenza, e quindi nello sforzo continuo per acquisire il sapere, "godendo" di tale esercizio*<sup>73</sup>.

---

73 N.d.R. Proprio lo spirito che anima le Università della Terza Età, le Università Popolari, le Università del Tempo Libero, le Universités du Troisième Âge, le Universités Tous Âges, le Universities of the Third Age, le Universidades de la Tercera Edad, le Senioren Universitäten etc.!

“L'uomo colto non è l'uomo che sa tante cose,  
ma è l'uomo che ha il gusto e la capacità di apprendere,  
siano poi tante o poche le cose che riuscirà a sapere”<sup>74</sup>

E da ciò derivano tante cose, di cui la più importante è sicuramente **l'autonomia personale**, ovvero la **libertà di pensiero**, e quindi la **capacità di essere responsabile**.

Non a caso recita l'enunciato di Epitteto:

“Solo l'uomo colto è libero”<sup>75</sup>

E ribadisce Hegel:

“L'uomo è veramente uomo soltanto grazie alla cultura”<sup>76</sup>

## Imparare, insegnare...

Da tutto ciò sia il discente sia il docente traggono vantaggi. Ricevendo cultura e sapere, lo studente cresce. Dando cultura e sapere, l'insegnante cresce (e cresce anche la sua capacità didattica). Per cui, come dice Joubert,

“Insegnare è imparare due volte”<sup>77</sup>

Dare, ricevere, scambiare, relazionarsi. Nell'attuale processo di ageing nel mondo occidentale il sapere svincolato dalla dimensione cronologica dà vita (sic!) ad una **nuova concezione della terza età: come vivere un tempo senza età, arricchito di cultura, saggezza e salute**.

## Coltivare la cultura

---

74 N. Bobbio, *Introduzione al convegno “Cultura e terza età”*.

75 Epitteto, *Dissertazioni*.

76 G. W. F. Hegel, *Lezioni di storia della filosofia*.

77 J. Joubert, *Pensées*.

Bisogna saper seminare, saper concimare, saper raccogliere. Come per le piante, come per i fiori, occorre agire... e il coltivatore viene coltivato egli stesso: la cultura nella terza età e per la terza età produce salute, produce umanità.

Il sapere non è sterile, la cultura non è inutile. Basta saperli rendere produttivi. Tuttavia, come afferma Han Fei:

**“Difficile non è sapere, ma sapere fare uso di ciò che si sa”<sup>78</sup>**

Come insegnano le varie UTA (Universities of the Third Age), indispensabile è la valorizzazione dell'essere “anziani”, e persino dell'essere “vecchi”. Fare buon uso dell'anzianità e della vecchiaia significa rivalutarle quali depositi di saggezza, di tradizione, di cultura non effimera. Sono in fondo le cose che restano, le cose che danno fiducia e sicurezza.

## **L'Università della Terza Età e delle Tre Età (UNITRE)**

L'UNITRE si presenta come *un'istituzione capace di coniugare cultura e umanità*, il che equivale a dire **“informazione + formazione”** (informazione culturale più formazione esistenziale, quindi psicologica). Si tratta di guidare, far crescere, far maturare, far cambiare... per educare alla salute i soggetti della terza età, per farli diventare “seniores” a pieno titolo.

Promuovere la salute nella terza età vuol dire riuscire a far coincidere l'aspetto informativo con l'aspetto formativo: infatti il bisogno di stare insieme e di condividere esperienze è primario; sempre, ma ancor più nel processo di invecchiamento quando bisogna far fronte a tanti problemi sottilmente ansiogeni.

*Parlare di salute* tende allora a coincidere con il *fare salute*: parlare e fare assieme ad altre persone in un contesto fittamente relazionale. Parlare e fare assieme anche alle altre età, in quanto il discorso sulla salute appartiene a tutti, e proprio qui si inserisce l'appropriata dicitura di Università “delle Tre Età”.

È la tensione verso il benessere che dà la spinta a restare psichicamente vivi e “giovani”. L'atto dell'imparare, realizzando contemporaneamente anche il bisogno di scambio emotivo ed affettivo con i coetanei e con tutti i

---

78 Han Fei, Han Fei Tzu.

soggetti delle altre età, porta a creare una atmosfera di calda e profonda reciprocità attorno al progetto salute.

## **Pensiero e testimonianza lungo le generazioni**

La prima età corrisponde ad una **attività di studio**. La seconda età corrisponde ad una **attività di lavoro**. La terza età corrisponde ad una **attività di testimonianza**. Si hanno pertanto tre età, tre ruoli, tre funzioni: la scuola, la produzione, il tempo libero.

Ed è in quest'ultimo che si situa l'opportunità di trasmettere qualcosa: proprio qui si situa la dimensione culturale.

Terminata la fase produttiva (cioè dopo aver lasciato il lavoro, che è tipico della fase adulta) il tempo non manca. Ma che farne? Oltre ad assumere nuovi comportamenti (curare l'aspetto fisico, vivere la "nonnità", leggere di più e meglio, interagire maggiormente, praticare gli hobbies preferiti, riprendere a viaggiare etc.), perché non sfruttare il proprio bagaglio culturale ed esperienziale allo scopo di aprirsi/riaprirsi lungo le tre generazioni?

Insomma, si tratta di fare le cose che ci permettono di vivere in socialità e salute.

## **Una cultura basata sul volontariato**

L'UNITRE è *attività culturale disinteressata*: proprio questa caratteristica rende "genuina" tale forma di cultura.

Molte sono le istituzioni che gravitano attorno al pianeta terza età, prefiggendosi una "libera" diffusione della cultura. Ma, in particolare, ci riferiamo all'istituzione al cui interno noi che scriviamo possediamo una lunga, diretta e personale esperienza: l'UNITRE. La sua attività si fonda sul volontariato sia dei docenti-assistenti sia degli studenti che hanno come unica aspettativa l'approfondimento del sapere, soprattutto quando è finalizzato al discorso-salute.

La peculiarità di questa efficace cultura "pratica" si basa su alcuni concetti innovativi.

Si tratta di una cultura che non viene imposta; viene invece suggerita "dall'alto" ma elaborata "dal basso" da parte degli studenti, i quali si configurano non solo come studenti ma anche come "soggetti partecipanti".

Una cultura fruita attivamente attraverso il continuo dialogo e confronto con i docenti e con gli altri studenti.

Una cultura in cui si educa e ci si educa guidando nel contempo verso la salute.

Una cultura preventiva e promozionale che informa e forma la terza età sulla terza età (e, tendenzialmente, tutte le età su tutte le età).

## **Alta divulgazione, intervento sociale, ricerca scientifica**

Accanto all'UNITRE e alle varie forme di "Università della Terza Età" e alle Università Popolari – tutte maestre nel fare cultura intesa quale informazione e divulgazione a più livelli, non escluso quello più elevato – sono inoltre degne di nota le principali istituzioni con le quali la collaborazione di chi scrive è stata maggiormente feconda, sempre nell'ottica di una "efficace cultura per il senior":

- AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Âge), FIAPA (Fédération Internationale des Associations de Personnes Âgées), FIAPAM (Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores): tutte finalizzate a "cucire" vari livelli della "piramide" internazionale interessata al "sapere" e al "fare" nel settore del "buon invecchiamento".
- SIPI (Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento), dedita alla ricerca scientifica e relative pubblicazioni, alla formazione di ricercatori e professionisti, ad una ricca azione congressuale in direzione multidisciplinare con focalizzazione su invecchiamento problematico-patologico e invecchiamento salutare-salutogeno.
- Fondazione Ferrero, caratterizzata dalla intensa e capillare gestione umana post-aziendale, da eventi culturali e conferenze ad ampio raggio, e dalla organizzazione di una serie di convegni scientifici internazionali di altissimo livello incentrati sul successful ageing.

## **La salute sopra ogni cosa**

La società contemporanea tende ad imporci uno stile di vita sostanzialmente nevrotico, caratterizzato da ansia da prestazione, fretta, superficialità, tensione, irritabilità, aggressività, rabbia: pertanto, numerosi pro-

blemi si vengono ad accumulare e non lasciano vivere in modo sereno. La vita moderna risulta ampiamente “logorante”.

Esiste un pesante condizionamento a non vivere in modo salutare; è la vita stessa, nella sua sfumata e invisibile quotidianità, che spinge a correre sempre di più per “stare al passo”. Questo stile di vita iper-stressante mette costantemente a repentaglio la serenità e l'equilibrio mentale. Si tratta dello stile di vita tipico della società iper-competitiva in cui siamo immersi dal mattino alla sera.

L'Organizzazione Mondiale della Salute (OMS/WHO) mette in evidenza lo stretto rapporto fra “stile di vita” e “salute”. Se la quotidianità è così importante nel procurare malessere, ne deriva che la stessa quotidianità (se gestita in modo differente, nel senso di imparare a vivere in modo rilassato e sereno) può diventare importante e decisiva nel procurare il benessere (individuale e sociale, fisico e psichico). Chi è sereno ha molte probabilità di diventare sano o di mantenersi tale; chi invece è turbato, ha molte probabilità di diventare malato. Ecco perché, come sostiene Schopenhauer,

**“Dobbiamo quindi anteporre la salute ad ogni altra cosa”<sup>79</sup>**

E, come lui la intende, la salute vira verso la cultura, la scrittura, la cura dei propri interessi interiori etc.

## **Conoscenza, sapienza, saggezza**

**“È nei vecchi la sapienza e negli anziani la conoscenza”<sup>80</sup>**

Più si vive, più si acquisisce conoscenza del mondo circostante. L'esperienza permette di utilizzare al meglio i riferimenti spazio-temporali. Per questo motivo le persone di una certa età, pur avendo meno conoscenze rispetto ai giovani e agli adulti per quanto riguarda certi ambiti specialistici (ad esempio la tecnologia e l'informatica), la sanno più lunga per quanto riguarda le esperienze di vita in generale. In fondo, sono “aged”, sono “maiores”, sono “seniores”...

---

79 A. Schopenhauer, *L'arte di essere felici*.

80 *Giobbe*, in *Bibbia*.

Solamente quando si diventa vecchi e la conoscenza acquisita viene passata al vaglio della personale, soggettiva e matura riflessione, allora **la conoscenza si trasforma in sapienza e la sapienza diviene saggezza.**

## Terza età: una follia?

**“Con l’invecchiare si diventa più pazzi e più savi”<sup>81</sup>**

Si può intendere il termine “pazzo” nel senso di “malato”: ciò talvolta può essere vero, e certamente non auspicabile.

Ma se intendiamo col termine “pazzo” colui che ha acquisito una nuova modalità di essere (più viva, più libera, più creativa, più vitale, più dotata di immaginazione, più colta, più savia), allora ciò può essere talvolta vero ed auspicabile (anche se non sempre viene capito).

Da un colloquio con un giovane:

“I miei genitori mi preoccupano, mi sembrano impazziti: prima, quando erano più giovani, pensavano soltanto al lavoro e alla casa. Adesso che sono vecchi escono sovente, vanno a ballare, ascoltano musica, sono iscritti ad un sacco di corsi... sembrano più giovani di me!”

## Saggezza, misura, giustizia

La vecchiaia potrebbe (e dovrebbe) portare con sé anche le suddette qualità.

**“Si direbbe che l’anima dei giusti,  
come i fiori, emani più profumo verso la sera”<sup>82</sup>**

È auspicabile agire per tempo, giustamente, prima che cali la sera...

## Riflessione, creatività, autorevolezza

Terza età non è sempre stasi, è anche movimento.

---

<sup>81</sup> F. de La Rochefoucauld, *Maximes*.

<sup>82</sup> A. L. G. de Staël-Holstein, *Corinna*.

La psiche stessa, nella sua essenza, è dinamica, anche se non sempre ce ne accorgiamo. In questa continua evoluzione intrapsichica risiede appunto la possibilità per l'individuo di modificarsi in qualsiasi momento e in qualsiasi età. Ogni cambiamento che noi facciamo, anche se minimo, rappresenta un **atto creativo**.

Per cambiare, occorre pensare e riflettere: ciò porta la persona ad innovare e a rinnovarsi, aumentando le varie abilità/capacità. Il tutto si traduce in un ripiegarsi su se stessi (ripiegarsi ma non chiudersi!), guardandosi dentro: pertanto, inventare e re-inventare se stessi... e, di fronte agli altri, diventare depositari di credibile autorità.

**“In una persona virtuosa dell'uno come dell'altro sesso, l'età porta con sé un'autorevolezza che rende la vecchiaia preferibile a tutti i piaceri della gioventù”<sup>83</sup>**

## **La cultura come sapere, memoria storico-sociale, riflessione creativa, strumento di benessere**

Con il termine “cultura” si è soliti intendere, in una semplice accezione quotidiana, l'insieme di conoscenze che un individuo si è andato formando nel corso della propria vita. Si riferisce anche all'insieme di credenze, comportamenti e convenzioni che vengono trasmessi di generazione in generazione attraverso la memoria storica di cui i seniores sono i privilegiati portatori.

Cultura è non soltanto ciò che sappiamo, ma anche l'uso che facciamo di ciò che sappiamo. Per esempio, sapere (anche nei dettagli) che cos'è un'automobile non significa automaticamente saperla guidare bene. La vera cultura consiste quindi nella riflessione, nell'approfondimento, nella elaborazione personale e creativa attraverso la quale filtriamo gli input che ci provengono da ogni parte del mondo in cui viviamo, il che si traduce nell'acquisizione di salutari abilità (individuali e sociali).

## **La cultura come educazione generale e come educazione alla salute**

---

<sup>83</sup> R. Steele, *The spectator*.

**Leggere, scrivere, studiare:** sono le tre componenti della educazione intesa nel senso più ampio del termine. Ma sono anche – indirettamente – tre **“fattori di salute”**.

Inoltre, nello specifico, assume un significato più pregnante l'essere un “senior”: una persona che fa tesoro di quanto acquisito, di ciò che è stato interiorizzato, di ciò che si è stratificato dentro. In tal modo, egli educa se stesso e può educare gli altri su ciò che è indispensabile per vivere in salute.

## **Terza età: coniugare salute, sanità fisica, serenità psichica**

Questo insieme di parole-chiave (tipiche della psicologia della salute) ci indica chiaramente la strada da percorrere.

*Niente più della serenità può sostituire ogni altro bene, e alla serenità nulla contribuisce meno delle circostanze esterne e nulla più della salute.*

Nel quotidiano lavoro finalizzato alla prevenzione della malattia e alla promozione della salute, la *health psychology* ha la capacità di **“accendere l'anima”**<sup>84</sup> di colui che sa mettere in pratica tale disciplina.

## **La cultura: ovvero il benessere contro il malessere**

L'invecchiamento (che oggettivamente è un fatto per lo più “involutivo”), se affrontato con largo anticipo e con una lenta ma efficace costruzione, può diventare un processo ricco di potenzialità “evolutive”. Utilizzare il tempo libero/liberato durante la terza età per “ri-lanciare” lo sviluppo dell'essere umano è un'impresa che inevitabilmente si incentra sulla gestione del malessere/benessere.

I processi culturali (interpretati come **“informazione elaborata emotivamente e socialmente”**) possono incidere sulla personalità dell'utente che ne fruisce; soprattutto se quest'ultimo agisce attivamente, accedendo così ad una salutare trasmissione del sapere e rendendosi soggetto responsabile del proprio “star bene”.

*La cultura (cioè studio e apprendimento finalizzati all'informazione-formazione) è in grado di operare quale “farmaco” di giovinezza, quale simboli-*

---

84 Grandiosa espressione di Franco Fornari riferita alla psicoanalisi, peraltro estendibile alla psicologia della salute.

*co farmaco (anche terapeutico, ma soprattutto preventivo) per un migliore invecchiamento.*



## NON INVIDIARE E NON TEMERE I GIOVANI

### Il confronto fra ieri e oggi

Certo, il presente della vecchiaia si scontra con il passato della gioventù. Certo, la vecchiaia comporta cose negative (malattie, indebolimento fisico, rallentamento mentale, una certa inattività, la limitazione/privazione di certi piaceri della vita, l'idea fissa sull'avvicinarsi della morte). Certo, la vecchiaia e la gioventù (sia vissute in prima persona sia come concetti generali) “fanno a pugni” fra loro. Ma non sempre. Dipende dalle reazioni soggettive e personali. Dipende dallo spirito con il quale si affrontano le cose. Dipende da un sano **“realistico ottimismo”**. E poi, anche dal punto di vista oggettivo e fisico, il confronto non è sempre sfavorevole.

Per fortuna, come enuncia Schopenhauer, non è sempre vera la convinzione che

**“...la gioventù sia l'epoca felice della vita,  
e la vecchiaia l'epoca triste”<sup>85</sup>**

Ne consegue che bisogna adottare un corretto atteggiamento nei riguardi sia della astratta condizione “giovinezza” sia dei concreti esseri umani “giovani”. Oltretutto, senza cadere nel seguente facile errore di giudizio: “L'epoca della mia (passata) gioventù: buona; l'epoca della altrui (attuale) gioventù: cattiva”.

### Non dire “Ai miei tempi...” perché i tuoi tempi sono quelli che stai vivendo

Stare con gli altri dunque, stare con gli altri per vincere la solitudine... ma non solo: stare con gli altri per condividere, per dare e ricevere, per arricchirsi delle esperienze altrui, per imparare dagli altri ma anche per insegnare.

---

<sup>85</sup> A. Schopenhauer, *Parerga e paralipomena*.

Ognuno di noi, infatti, porta con sé, dentro di sé, un universo di pensieri, sentimenti, conoscenze, ricordi. Universo individuale che può incontrarsi con altri universi, con l'universo collettivo di tutti gli altri che abbiamo la fortuna di incontrare e con cui possiamo interagire. Esperienza questa che, se opportunamente utilizzata, porta a tessere nuove trame esistenziali da cui ciascuno può attingere per potenziare creativamente la propria interiorità e il proprio stile di vita. Spesso, quindi, accade di scoprirsi capaci di modalità nuove, dapprima sconosciute, insomma percepirsi capaci di comunicare e di relazionarsi.

Sappiamo che con il passare degli anni, soprattutto quando per motivi vari ci si chiude sempre di più in se stessi, non sempre si riesce a stare al passo con i tempi che cambiano, con il futuro che sempre più veloce ci tallona e ci porta a confrontarci con cambiamenti sociali e di costume così diversi da quelli del passato, del nostro passato!

Può quindi venire spontaneo rimpiangere il tempo ormai lontano della giovinezza e con tristezza sospirare... arroccandosi sulle proprie convinzioni che non coincidono più con il presente che stiamo vivendo.

Ma quale può essere il modo migliore per stare con gli altri?

Occorre anzitutto evitare i luoghi comuni, vere sabbie mobili in cui si può sprofondare, tipici di chi pensa "Tanto alla mia età...", "Ormai sono vecchio/a..." oppure ancora "Ai miei tempi...", perché queste espressioni possono risultare gravide di "solitaria chiusura in se stessi, negativa e patologica".

Anziano! non dire mai "Ai miei tempi", perché *i tuoi tempi sono quelli che tu stai "in questo momento" vivendo.*

## **Vecchiaia: mala tempora?**

Nella terza età è importante capire che non sempre si tratta di "tempi cattivi", e qui la cultura e la consapevolezza e l'intelligenza, se attivate, aiutano moltissimo.

Spesso, purtroppo, come osserva Améry, il vecchio si attesta su principi appresi in gioventù e maturità, si abbarbica ad abitudini che è penoso cambiare<sup>86</sup>. E Bobbio riprende e commenta sul senex...

---

86 J. Améry (Hans Mayer), *Rivolta e rassegnazione. Sull'invecchiare.*

“Siccome il mondo attorno a lui cambia,  
tende a dare un giudizio negativo sul nuovo,  
unicamente perché non lo capisce più,  
e non ha più voglia di sforzarsi a comprenderlo...  
Quando parla del passato il vecchio sospira:  
‘Ai miei tempi’.  
Quando giudica il presente, impreca:  
‘Che tempi!’ ”<sup>87</sup>

Proprio questo non bisognerebbe fare... proprio questo errore (umana-  
mente comprensibile, ma pur sempre errore) bisognerebbe evitare.

Il “nuovo” ed il “giovane” non dovrebbero destabilizzare colui che do-  
vrebbe aver raggiunto (tramite esperienza e saggezza) un certo equilibrio.  
Anche perché

“La vecchiaia non è scissa dal resto della vita precedente:  
è la continuazione della tua adolescenza, giovinezza, maturità”<sup>88</sup>

Proprio tale **continuità temporale** tra le differenti fasi della vita dovreb-  
be insegnare e ribadire la necessità di “pre-parazione” alla vecchiaia. E  
l’antico detto “Estote parati!” acquista qui un ulteriore, specifico significa-  
to...

**Metti a disposizione dei giovani (e di chiunque al-  
tro) il tesoro della tua esperienza, e rinnova la con-  
tinuamente**

Non c’è nulla che possa sostituire il valore dell’esperienza. **L’esperienza è  
la conoscenza pratica delle cose.**

Non esiste sapere che possa sostituire il valore dell’esperienza. Il detto  
comune “val più la pratica che la grammatica” la dice lunga... (anche se

---

<sup>87</sup> N. Bobbio, *De senectute*.

<sup>88</sup> N. Bobbio, *De senectute*.

talvolta, quale valida eccezione, come suggerisce lo psicologo Kurt Lewin, non c'è nulla di più pratico di una buona teoria...).

Soltanto gli anni che sono trascorsi e che ci hanno visti protagonisti dei vari accadimenti nei loro molteplici aspetti e significati possono regalarci questa pratica. Esperienza è ciò che abbiamo fatto della nostra vita, ciò che siamo stati, ciò per cui abbiamo lottato, ciò per cui abbiamo sofferto o gioito, ciò che abbiamo imparato a nostre spese magari anche pagando un prezzo salato. Insomma, è la vita vissuta in prima persona.

Il bagaglio dell'esperienza che gli anni ci regalano costituisce un salto psicologico qualitativo che permette la trasmissione e la comunicazione di ciò che si è e di ciò che si sa, non solo a se stessi come individui o agli altri appartenenti alla propria fascia di età, ma anche a quelli che fanno parte delle altre due precedenti età (la prima e la seconda). Trasmettere ciò che abbiamo imparato in prima persona permette di dialogare e comunicare anche fra le generazioni.

Inoltre, non smettendo di studiare e apprendere, cioè continuando a produrre cultura, l'esperienza va incontro ad un costante processo di rinnovamento.

In tale prospettiva, ciò che siamo stati, ciò che abbiamo imparato dalla vita, può allora acquistare nuovi e più importanti significati.

Dialogare e comunicare anche fra le generazioni è un'operazione mentale che – a partire dalla condizione di “esperto” e di “saggio” – vede il soggetto della terza età nella posizione favorevole di poter “dare” e nel medesimo tempo costruire/ricostruire per se stesso un mondo interiore ricco e sereno. Soltanto chi sa dare, nello stesso tempo riceve!

## Bandire l'invidia

E a chi dare se non, soprattutto, ai giovani? Proprio a quei giovani di cui spesso invidiamo quelle caratteristiche di forza, di energia, di prestanza fisica che noi invece vediamo lentamente svanire... e li invidiamo perché li consideriamo più felici di noi. In realtà, bisognerebbe concordare con Seneca: “*Nunquam felix eris, dum te torquebit felicior*”, ovvero

**“Giammai sarai felice finché ti tormenterai  
perché qualcuno è più felice di te”<sup>89</sup>**

---

<sup>89</sup> Seneca, *De ira*.

Anche perché non è possibile sapere chi è realmente invidiabile, in quanto ciò che ognuno nasconde nel profondo della propria anima non è visibile all'esterno. Dietro l'apparenza, dietro l'involucro di un corpo giovane, forte e bello, spesso si nasconde una invisibile ma drammatica sofferenza dell'anima. Nella vita non sempre ciò che appare ai nostri occhi è la realtà. Per cui spesso accade che proprio l'oggetto dell'invidia, giovane o anziano che sia, se conosciuto nella sua autentica realtà, non sia per nulla da invidiare.

## **Bandire la irrazionale paura**

Dietro l'invidia, in effetti, c'è quasi sempre la paura: la paura (a volte addirittura l'angoscia) di non essere più giovani, il timore di “non poter più fare”, di “non essere più in grado di...”. Ciò risulta vero se vogliamo ancora fare le cose che fanno i giovani, illudendoci di essere giovani. Ma potremmo fare le stesse cose (sia pur diversamente...) con la consapevolezza che, se la gioventù intesa in senso cronologico è ormai trascorsa, giovane può ancora essere lo stato d'animo con cui le facciamo.

## **Comunicare con le altre età**

L'esperienza della vita vissuta è uno dei pochi tesori che vale davvero possedere nella terza età. Cerchiamo di non sprecarlo!

Ma noi seniores sappiamo comunicare con le varie fasce generazionali? Comunichiamo con gli iuniores? Per far sì che non accada quanto segue:

**“I vecchi si ripetono e i giovani non hanno niente da dire.**

**La noia è reciproca”<sup>90</sup>**

Tutti noi dovremmo domandarci se quando comunichiamo con i “nostri” giovani riusciamo a farci veramente capire e non soltanto compatire. E, viceversa, se noi capiamo veramente (vale a dire profondamente) il modo di vedere e di pensare che a loro volta i giovani vorrebbero comunicarci.

---

90 J. Bainville, *Lectures*.

## **Prudenza nel giudicare i giovani**

Quanto più noi della terza età ci allontaniamo dalla gioventù e dal ricordo di come eravamo, tanto più rischiamo di non capire i giovani che ci circondano e con i quali ci troviamo necessariamente a dover interagire e comunicare.

Può quindi risultare facile cadere nell'errore del "pre-giudizio", che significa appunto "giudicare prima di avere conosciuto e riflettuto". Per esempio, formulare giudizi errati su cosa voglia dire essere giovani nella società attuale, società che è molto diversa da quella in cui noi abbiamo vissuto.

Forse dovremmo anche imparare a riflettere, soprattutto giunti alla terza età, prima di dare un negativo e cattivo giudizio sulla gioventù di oggi. I giovani, infatti, altro non sono che il risultato, il prodotto, la conseguenza delle scelte e delle azioni, oppure delle non scelte e delle non azioni, del nostro passato: i giovani sono quindi, a pieno titolo, "figli nostri", per cui è altamente probabile che i nostri errori di "genitori" siano ricaduti su di loro.

## **Non vedere i giovani come nemici**

Spesso i giovani con la loro irruenza riescono a provocarci quasi un senso di timore, di paura. Quando ci sfiorano veloci con le loro automobili, con la bicicletta o slalomando con i pattini sul marciapiede, siamo portati a pensare "Ah! questi giovani maleducati!". E quasi quasi ci si sente perseguitati quando ci si trova a camminare circondati da frotte ridanciane e chiosose che incalzano il nostro passo lento per superarci.

Li percepiamo lontani da noi quasi fossero degli estranei. Ma sono i nostri figli, i nostri nipoti!

Allora, non avere paura dei giovani, non sentirti perseguitato da essi perché anch'essi hanno i loro problemi. Anzi, oggi sicuramente il disagio adolescenziale-giovanile è superiore al disagio degli anziani. Non solo, ma loro, i giovani, dietro le risate e l'allegria e la sfrontatezza, nascondono non di rado un senso di solitudine e vuoto e noia talmente profondo da dover ricorrere ai ben conosciuti artifici (discoteca, alcool, movida, droghe, sesso sfrenato-immaturo, folli corse in auto, bullismo) per tentare di colmarlo.

Cerca dunque di infondere dentro di te il coraggio di incontrare questi giovani, confrontandoti con loro. Il timore spesso è mosso da una insicu-

rezza, da un senso di persecuzione e da uno scarico di responsabilità sugli altri (su questi giovani così lontani, così “alieni”).

## **Cerca di capire i giovani, senza imitarli nell'illusione di essere come loro**

Non di rado i seniores tendono sempre più all'isolamento, ad allontanarsi mentalmente dagli iuniores, oppure tentano di avvicinarsi a loro imitando atteggiamenti, abbigliamenti, espressioni etc. in nome di un falso “giovannismo”. Il senso di fastidio che talora i giovani provano di fronte a questa “invasione di campo” viene espresso molto bene da questo stralcio di colloquio con un giovane:

“Da un po' di tempo a questa parte mio padre tenta di avvicinarsi a me, e questa non la considero certo una cosa negativa. Ciò che invece considero negativo è il modo in cui cerca di farlo: si veste come me ed i miei amici con il risultato di rendersi ridicolo... a più di cinquant'anni non puoi illuderti di averne venti! Vuol venire in discoteca con noi giovani e comportarsi come noi, usa il nostro gergo e le nostre parolacce credendo di rendersi simpatico. L'unico risultato che ottiene, scimmiettandoci in questo modo, è di mettermi in imbarazzo, facendomi chiudere ancor più in me stesso”.

## **Oltre le frontiere dell'età**

In un mondo sempre più “globalizzato”, dove è frequentissimo quel processo chiamato “interfacciamento”, sarebbe ben paradossale se la terza età si chiudesse in un “fortino”, autoghezzandosi, perdendo in tal modo la possibilità di scavalcare le barriere che la separano dall'universo giovanile.

Comunicare in modo autenticamente efficace significa aprirsi, coraggiosamente, senza provare vergogna, in un'ottica trans-generazionale (per l'appunto, al di là della propria classe di età).

Il senior può (e deve) lasciarsi fecondare (e fecondare a sua volta) da una cultura inter-generazionale che faccia da “ponte” verso lo iunior.

## **Gettare il cuore oltre l'ostacolo...**

...del tempo e dello spazio, del gergo giovanile e del pregiudizio reciproco, così da dimostrare che la terza età può costituire un **“ruolo sociale aperto”**, impavido e comunicativo, capace di infrangere le staccionate che racchiudono entro ristretti confini, sempre più di frequente tracciati dalla civiltà iper-tecnologica.

Detto in altro modo, il muoversi in direzione dei giovani comporta stimolanti ostacoli da scavalcare. L'attuale “risveglio culturale e mentale” costituisce una sfida per la **“nuova terza età”**, chiamata a dialogare senza avere paura dell'ignoto.

Il cosiddetto “vecchio” può e deve aprirsi a colui che un giorno diventerà tale: la “perennità” della cultura e della tradizione è capace di vincere la morte dell'individuo e di far sopravvivere la civiltà attraverso la trasmissione inter/trans-generazionale.

Dice infatti il Premio Nobel Rita Levi-Montalcini:

**“Quando muore il corpo sopravvive quello che hai fatto,  
il messaggio che hai dato”<sup>91</sup>**

## **La consolazione data dai figli**

I giovani, anche quelli non generati direttamente da noi, sarebbero da considerarsi come “nostri figli”.

Ci si può, ci si deve rallegrare con quello che forse è il più importante prodotto biologico (e psicologico) della nostra esistenza, in altre parole, con coloro ai quali abbiamo dato il grande dono della vita. In tal senso, la vecchiaia è

**“...l'età in cui il rumore dei passi dei vostri figli  
che salgono le scale  
vi dà un'emozione più gradevole del rumore  
che fanno scendendole”<sup>92</sup>**

Essi, riconoscenti, vi vengono a trovare, e voi gioite... e non invidiate i giovani.

---

<sup>91</sup> R. Levi-Montalcini, [www.wired.it](http://www.wired.it).

<sup>92</sup> Ph. Diller, *Housekeeping hints*.

## Pazienza e tolleranza; sopportazione e rassegnazione

Virtù antiche, delle quali si è quasi del tutto perso il sapore, in un mondo (falsamente!) giovanilistico. Virtù che andrebbero, saggiamente, recuperate e revitalizzate.

L'animo, se pacificato, di chi ha tanto vissuto (e vissuto bene, con equilibrio ed armonia con se stesso e con gli altri), apporta una condizione di generale "adattamento", il quale produce un atteggiamento di giusto distacco dalle cose. Attraverso questo adattamento, svariati "problemi" (lo star male, la solitudine, l'ansia, la malinconia, i giovani, etc.) si possono alla fine rivelare piccoli, risolvibili, o addirittura dei "falsi problemi".

## Le virtù della vecchiaia

Non solo il male ma anche il bene albergano nella vecchiaia: quindi, perché maledirla? Perché giudicarla sempre e solo in negativo? Perché sempre rimpiangere ciò che non c'è più?

**“Gioventù, grande, gagliarda, innamorata.  
Gioventù, piena di grazia, forza, fascino,  
sai che la Vecchiaia può venire dopo di te,  
con eguale grazia, forza, fascino?”<sup>93</sup>**

## Conflitto giovani/vecchi?

Il giovane è mosso dalle passioni, il vecchio dalla riflessione. In fondo, ridotte all'osso, queste due fasce d'età, queste due condizioni esistenziali sono riconducibili a quanto segue:

**“Nell'uomo non c'è altro di buono che  
i suoi sentimenti giovanili e i suoi pensieri senili”<sup>94</sup>**

---

93 W. Whitman, *Gioventù, Giorno, Vecchiaia e Notte*, in *Foglie d'erba*.

94 J. Joubert, *Pensées*.

Perché dunque sprecarli, gli uni e gli altri? Perché metterli in contrasto?

Perché non lasciar fluire una oblativa trasmissione da una generazione all'altra?

**“Lascia che io ti riveli i doni riserbati alla vecchiaia  
per coronare gli sforzi di tutta la tua vita...”<sup>95</sup>**

## **Gioventù e vecchiaia: una convergenza, una sinergia**

La giovinezza, più che un fatto anagrafico-cronologico, è una categoria dello spirito, una condizione mentale; pertanto, uno spirito giovanile (senza eccessi) potrebbe e dovrebbe essere mantenuto nella terza età.

**“Come mi piace il giovane  
che ha in sé qualche cosa del vecchio,  
così mi piace il vecchio  
che ha in sé qualche cosa del giovane:  
chi segue questa norma potrà esser vecchio nel corpo,  
ma nell'animo non sarà vecchio mai”<sup>96</sup>**

Il giovane dovrebbe saper invecchiare; il vecchio dovrebbe saper conservare certe positività giovanili. Pertanto, seguendo ed ampliando il consiglio di Cicerone, si può aggiungere: *se da vecchio sai essere ancora giovane (nello spirito), indubbiamente rimani ancora “vivo e vitale” (e, probabilmente, in parte, anche nel corpo).*

## **La saggezza pacificatrice**

Pertanto, in che cosa consiste la seniorship?

---

<sup>95</sup> T. S. Eliot, *Quattro quartetti*.

<sup>96</sup> Cicerone, *Cato Maior. De senectute*.

**“La seniorship consiste nella nuova concezione della terza età:  
come vivere un tempo sereno,  
quando l’età del corpo conta meno dell’età della mente e dell’anima”**

In fondo, basta avere la capacità di “dar giusta misura” a bisogni e desideri...

**“Se gli uomini sono persone sagge e si sanno accontentare,  
anche la vecchiaia è un peso sopportabile.  
In caso diverso, a un tale individuo, risulta penosa...  
non solo la vecchiaia ma anche la giovinezza”<sup>97</sup>**

---

<sup>97</sup> Platone, *La Repubblica*.



## PROGRAMMA PER TEMPO LA VECCHIAIA

### Programmare la vecchiaia: potere ma anche dovere

Certo che puoi! Certo che devi!

Perché dunque non condividere la concezione di Cicerone sulla **vecchiaia quale “fine attiva” della vita e quindi fase vitale dell’esistenza**<sup>98</sup>?

La vecchiaia è ancora vita, fa ancora parte della vita, ha e deve avere una connotazione positiva perché è ancora degna di essere vissuta.

Proprio in quanto rappresenta la fine della vita materialmente produttiva, la vecchiaia rappresenta l’inizio di una fase persino più vitale: quella riflessiva, creativa e comunicativa, che soprattutto colui il quale è ormai libero dalle incombenze quotidiane può coltivare con maggiore serenità e libertà interiore.

Ma a questa fase occorre prepararsi per tempo, pensandoci quando la vecchiaia ci appare ancora così lontana: quando tutto programmiamo tranne la cosa più importante di tutte!

Tutti conoscono, per esempio, l’importanza degli aspetti economici (il rapporto fra entrate ed uscite, la puntualità nel pagamento mensile dello stipendio e della pensione etc.), soprattutto in vecchiaia (quando aumentano i bisogni), e questi aspetti sono certamente indispensabili per il benessere-sicurezza materiale. Ma, oltre alla tranquillità economica, esiste anche una tranquillità interiore e psichica che non può essere trascurata.

Prepararsi per tempo significa acquisire fin da più giovani un’attitudine psicologica e culturale. La psicologia e la cultura ci permettono di vivere appieno anche la nostra vecchiaia.

Così, invecchiamento e terza età, processi culturali e salute, sono diventati in questi ultimi tempi, in tutto il mondo occidentale, parole forti, “parole chiave” in questa fase del complessivo arco di vita.

---

98 Cicerone, *Cato Maior. De senectute*.

## Il passare del tempo

Non lo si dovrebbe sprecare, il tempo che scorre (“*tempus fugit!*”). Non lo si dovrebbe aver sprecato neppure prima. Occorre giocare d’anticipo (appunto, “finché si è in tempo”: e la vita è lunga, il tempo non manca, ma “non rimandare a domani ciò che puoi fare oggi”... ed è questa la parola d’ordine per i giovani e per gli adulti).

## Il passare della bellezza?

Tutto scorre... tutto si perde? Anche la bellezza? Secondo alcuni non proprio:

**“Nessuna bellezza di primavera, nessuna bellezza estiva hanno la grazia che ho vista in un volto autunnale”<sup>99</sup>**

È pur vero che, in linea di massima, nel processo di ageing (e sicuramente di declino nella seconda metà della vita) la bellezza del corpo diminuisce. Ma la bellezza della psiche? e quella della mente? e quella dell’anima? e quella dello spirito inteso nel senso più ampio del termine? Probabilmente queste “altre bellezze” hanno la possibilità (se non addirittura la probabilità) di aumentare...

## Vitalità e bellezza della vecchiaia

La vecchiaia non comporta necessariamente lo spegnimento del desiderio e dello spirito vitale. Infatti, Marcel Proust è chiaro a questo proposito:

**“La vecchiaia ci rende incapaci di intraprendere, ma non di desiderare”<sup>100</sup>**

Ne consegue che

**“La vecchiaia ha i suoi momenti belli”<sup>101</sup>**

---

99 J. Donne, *Elegie*.

100 M. Proust, *Alla ricerca del tempo perduto*, *La fuggitiva*.

101 A. Einstein, *Pensieri di un uomo curioso*.

## Come non si dovrebbe invecchiare

Ecco un esempio di cattiva preparazione, di cattiva prevenzione (spesso frutto di indolenza, incuria, ignavia):

**“La maggior parte degli uomini spende la prima metà della sua vita a rendere infelice l'altra”<sup>102</sup>**

Il modo in cui si vivrà la seconda metà della vita altro non è che la conseguenza del modo in cui abbiamo vissuto la prima metà. Male prima, male dopo; oppure: bene prima, bene dopo.

Quanto più avremo realizzato equilibrio e serenità nella prima metà, tanto più trasporteremo nella seconda metà queste caratteristiche positive. È altrettanto vero che – se gli errori non sono stati troppo grandi, irrimediabili – non è mai troppo tardi per porre rimedio ad eventuali carenze di prevenzione. Ma bisogna porre molta attenzione... e per tempo!

Da un dialogo con un soggetto vicino alla quarta età:

“Anche se con ritardo e dopo tante nevrotiche angosce, è comunque bello aver imparato ora a vivere più serenamente gli anni, pochi o tanti che siano, che ancora mi spettano”.

## Decidere come invecchiare

Non decidiamo noi di nascere, ma, una volta venuti al mondo, possiamo decidere come vivere. Significa *cercare e trovare un motivo, uno scopo, un senso, un perché della nostra esistenza*.

Tutto questo è difficile farlo da giovani, in quanto si vive “in automatico”, senza pensare più di tanto (per l'appunto: “spensieratamente”). Ma, avviandosi alla terza età, è consigliabile, anzi opportuno – con la maturità e l'esperienza conseguite – stabilire il proprio percorso, il proprio cammino in termini di identità, di Sé, di progressivo invecchiamento. Se non abbiamo potuto decidere (ovviamente) come vivere la nostra infanzia e a volte anche la giovinezza, possiamo però decidere come vivere il nostro tempo futuro, accollandoci la responsabilità di ciò che abbiamo fatto oppure non abbiamo fatto in termini di prevenzione e di cura del nostro corpo e della nostra psiche.

---

<sup>102</sup>J. de La Bruyère, *I caratteri*.

## Alla meno peggio?

In sostanza, saper invecchiare vuol dire saperlo veramente fare: cioè *invecchiando bene* (e non *alla meno peggio*), continuando a vivere invece di considerarsi già morti o moribondi: nutrendosi e godendo di quei frutti autunnali che l'esistenza ancora ci riserva. Certo, si fa un po' più di fatica a raccogliarli, ma non è un'operazione impossibile...

## L'arte di invecchiare

**Vecchiaia: parte finale della vita; sbocco naturale della vita.** Occorre prender esempio da Schopenhauer, dove serenamente si accetta il fatto che

**“Il Nilo sta ormai arrivando al Cairo”<sup>103</sup>**

Con la similitudine del grande fiume che sta per giungere alla foce, il grande “filosofo del pessimismo realistico” dispensa norme di saggezza:

**“Soltanto chi diventa vecchio  
acquista una rappresentazione concreta e pertinente della vita”<sup>104</sup>**

Perché

**“La gioventù è l'epoca dell'agitazione,  
e la vecchiaia della calma”<sup>105</sup>**

Troppo calda è talvolta la gioventù, facile preda di passioni e sregolatezze. Più fredda e contemplativa, intrisa di calma (essenziale per la felicità) è invece la vecchiaia... se la si sa costruire... se la si sa preparare... per l'appunto “pre-parare”.

---

103 A. Schopenhauer, *Senilia*.

104 A. Schopenhauer, *Parerga e paralipomena*.

105 A. Schopenhauer, *Parerga e paralipomena*.

## La vecchiaia: una malattia?

Spesso accade di rispondere positivamente a tale domanda. In modo lapidario si esprimono sia Terenzio (“*Senectus ipsa est morbus*”):

**“La vecchiaia è di per se stessa una malattia”<sup>106</sup>**

sia Seneca (“*Senectus enim insanabilis morbus est*”):

**“La vecchiaia è di fatto una malattia insanabile”<sup>107</sup>**

Non si può negare che ciò sia non di rado vero, soprattutto se si intende la vecchiaia quale coacervo di acciacchi/malattie dovuti all’oggettivo e inevitabile indebolimento dell’organismo. Tuttavia, è doveroso cercare di limitare e frenare la “discesa”, ricordandosi che il corpo “invecchia” (nel senso negativo del termine) prima della mente, e che — in parte — la mente può addirittura risalire la china.

## Rimbambire?

**“I vecchi sono bambini per la seconda volta”<sup>108</sup>**

Tenera e terribile al tempo stesso, questa affermazione di Aristofane: se la vita è un ciclo (e in effetti lo è), questo dire è anche vero, come ben espresso dall’opera grafica *Degrés des âges* (Fabrique de Pellerin, Épinal, sec. XIX), la quale equipara il periodo dei cento anni al periodo della prima infanzia.

Tenera, la fase dei cent’anni, per la dolcezza emozionale ed affettiva che suscita, terribile per il probabile (eppure da tenere ben presente) degrado fisico-mentale. Il grande vecchio induce negli altri sentimenti di tenerezza, nonché di pietà e compassione, spingendo ad un aiuto-amore di tipo particolare, che ben ricorda lo slancio protettivo diretto ai neonati ed agli infanti.

---

106 Terenzio, *Formione*.

107 Seneca, *Lettere a Lucilio*.

108 Aristofane, *Le nuvole*.



nerazionale: il beneficio per le altre generazioni diventa più simbolico che operativo.

Per i grandi vecchi tutto è difficilissimo, pesantissimo, lentissimo. Si vive un eterno presente sempre più povero di stimoli. Nonostante ciò, se ancora si possiede una mente lucida, anche in questa difficile fase della vita è possibile, mettendo a frutto l'esperienza passata, "donarsi" e "donare" il frutto (che dovrebbe ormai essere maturo) della saggezza.

## **La costruzione graduale del proprio futuro: di ogni futuro, anche quello "da vecchi"**

Ritorniamo alla terza età, che è quella che più da vicino ci interessa, in quanto autentico "punto di svolta nell'arco esistenziale". È un'età, questa, in cui avvengono molti cambiamenti, che spesso richiedono una ri-programmazione del proprio futuro in termini soprattutto psichici e culturali, talora anche economici. Una riprogrammazione non soltanto del futuro più prossimo ma anche e soprattutto di quello "da vecchi".

Un futuro che si può realizzare vivendo giorno per giorno, consapevoli sia degli inevitabili limiti della terza (e quarta e quinta) età sia del grande vantaggio di una maggiore e nuova libertà; libertà che possiamo utilizzare per realizzare pienamente noi stessi e decidere (nei limiti del possibile) quale tipo di vecchio vorremo essere.

## **Tempo libero, tempo liberato, tempo disponibile**

Per che cosa? Per ri-nascere, attraverso la dimensione culturale, dapprima trascurata o sottoutilizzata, o troppo specialisticamente legata al lavoro, vincolata (talvolta addirittura imprigionata) alle specifiche e doverose-obbligatorie mansioni del "produrre".

Ora, invece, sorgono il bisogno e la possibilità di una cultura finalmente libera, basata sul puro godimento intellettuale. Libera di spaziare in qualsivoglia campo del sapere, sfruttando anche tutti i moderni mezzi di informazione e comunicazione che la tecnologia mette a disposizione.

La terza età appare quindi un momento privilegiato per la realizzazione di dinamiche culturali in grado di far crescere l'essere umano.

## Riallargare l'orizzonte esistenziale

Il messaggio da far pervenire ai soggetti che vivono nella terza età è un messaggio molto semplice ma al tempo stesso molto profondo: si tratta di fare da un lato un lavoro **intra-personale** e dall'altro lato un lavoro **inter-personale**.

Nel primo caso, vuol dire realizzare quel sano egocentrismo che ci permette di **ri-flettere**: riflettere vuol dire ripiegarsi dentro di noi esattamente come fa la psicologia, la quale guarda *in primis* verso il mondo interno per poi uscire fuori guardando il mondo esterno.

Nel secondo caso, si tratta del fondamentale discorso della comunicazione fra gli individui della terza età nonché fra la classe dei seniores e tutte le altre classi d'età.

Per raggiungere questo risultato si deve fare come il vecchio saggio della montagna, il quale guarda dentro di sé perché **la verità sta più dentro che fuori**. Una certa dose di sano eremitaggio quotidiano non può che far bene al soggetto della terza età. In ciò consiste l'ampliamento della prospettiva da cui si guardano le cose del mondo.

## Il tempo che passa... gli anni che si aggiungono...

Il problema è non tanto negli anni che si aggiungono, quanto nel non sapere quanti ancora se ne aggiungeranno. Detto altrimenti e con più crudezza: nel non sapere quando diventano troppi. Questo è il vero dramma dell'invecchiamento, quando esso ha preso una strada di sofferenza e intollerabilità. È sempre Bobbio che ci ammonisce – dall'alto del suo “realistico pessimismo” – contro una certa facile retorica del “vecchio è bello”, sottolineando quanto a volte sia “sospirata” la venuta della fine.

**“No. Il vecchio non è sempre bello.  
Anzi è quasi sempre più brutto che bello...  
in molti casi la vita del vecchio è pura sopravvivenza,  
una lunga attesa della morte.  
Non è tanto un vivere quanto un non poter morire”<sup>109</sup>**

---

109 N. Bobbio, *Introduzione al convegno “Cultura e terza età”*.

Ovviamente, questo è vero: drammaticamente e tragicamente vero. Ma, se la dea bendata ci assiste, non c'è solo questo...

## **Vecchiaia, compimento, morte: nessuna paura...**

...seguire il lento scorrere del fiume della vita, rendendo semplice il tutto, senza negative emozioni, soprattutto senza rabbiose reazioni alle inevitabili frustrazioni.

**“Non bisogna inveire contro la vecchiaia, visto che tutti aspiriamo ad arrivarci”<sup>110</sup>**

Perché, in fondo,

**“La vecchiaia è il compimento della vita, l'ultimo atto della commedia”<sup>111</sup>**

## **Impara a vivere la tua vecchiaia perché...**

Invecchiare non è facile, ma ci si deve provare... Come infatti afferma La Rochefoucauld,

**“Pochi sanno essere vecchi”<sup>112</sup>**

Si potrebbe aggiungere che pochi sanno essere vecchi perché pochi hanno saputo essere giovani!

## **La qualità della vita nella terza età**

“Diventare vecchi” è un problema che può venire affrontato in numerosi modi. Il più importante risulta quello di puntare sulla qualità della vita. Ciò risulta possibile attraverso un processo socioculturale che si sostan-

---

<sup>110</sup> Bione, citato in Diogene Laerzio, *Vite dei filosofi*.

<sup>111</sup> Cicerone, *Cato Maior. De senectute*.

<sup>112</sup> F. de La Rochefoucauld, *Maximes*.

zia nell'impadronirsi di sempre nuovi ed efficaci strumenti psicologici e, perché no?, anche tecnologici.

La terza età non può più ignorare gli orizzonti di sviluppo che si aprono dinanzi ad essa: dire la terza età, parlare della terza età, far parlare la terza età, aprire la mente alla terza età.

Nella società informativo-comunicazionale il “dire” prevale sul “fare”. E dove c'è cultura, dove si produce cultura, si viene spinti verso una mente aperta. ***Open mind, open culture, open society (mente aperta, cultura aperta, società aperta): questo è il metodo.*** Ed è un metodo moderno, più che mai attuale, che la terza età può contribuire a realizzare e consolidare.

Soltanto una mente aperta, pronta a recepire gli inevitabili sviluppi del progresso, permette di acquisire un atteggiamento ottimistico, un pensare positivo in grado di garantire una maggiore qualità della vita.

## Il mito dell'eterna giovinezza

Particolare cura andrebbe posta (meglio: va posta!) nello smontare la pretesa di poter rimanere “giovani in eterno”. Già dall'antichità, e dal letterario *Faust* di Goethe, ed ancor più ai giorni nostri (dove farmacoterapia e chirurgia estetica fanno “miracoli e illusioni”), l'essere umano insegue — accanto all'idea di immortalità — anche l'idea di non invecchiare. Fallace speranza, ahinoi! Il sano realismo di fronte all'ineluttabile decadimento dell'organismo ci suggerisce che talvolta

“Perdere un'illusione rende più saggi  
che trovare una verità”<sup>113</sup>

## Invecchiare serenamente

Che dire allora? Al di là degli inevitabili problemi ed acciacchi, al di là dei rimpianti e dei rimorsi, al di là di ansie e scoramenti,

---

113 L. Börne, *Frammenti e aforismi*.

**“La vecchiaia ha la serenità di chi si è liberato da una catena portata per lungo tempo, e si muove ora liberamente”<sup>114</sup>**

## **Dalla primavera all’inverno, dall’alba al tramonto**

Dall’infanzia alla vecchiaia – lungo le stagioni, lungo i momenti della giornata (tanto per utilizzare due ben note similitudini) – si tratta di ottimizzare la vita, imparando a vivere ogni giorno come se fosse l’ultimo.

**“Saper invecchiare è il capolavoro della saggezza.  
È la cosa più difficile nella difficile arte della vita.  
Si può rimanere giovani fino alla fine dei propri giorni  
se si mantengono gli occhi e l’anima  
aperti al bello, al grande, al buono ed al vero.  
Nelle vecchie querce c’è tanta forza  
e nelle vecchie vie fascino e colore.  
Anche gli uomini possono invecchiare  
con serenità e successo...”<sup>115</sup>**

---

114 A. Schopenhauer, *Parerga e paralipomena*.

115 H. F. Amiel, *Frammenti di un diario intimo*.



## NON AVERE L'OSSESSIONE DELLA MORTE

### Invecchiare... morire...

Paradosso e ambivalenza si mescolano al presentarsi di questi due concetti. Vorremmo fuggire dalla vecchiaia, ma anche arrivarci; perché se non ci arrivassimo, vorrebbe dire essere morti prima, da bambini/giovani/adulti, magari nel fiore degli anni, avendo in tal modo perso tante occasioni di godimento.

“Temiamo la vecchiaia,  
alla quale non siamo sicuri di poter arrivare”<sup>116</sup>

### La morte: ovvero il normale compimento della vita

In realtà, *naturaliter*, si arriva alla fine di un percorso. In tal senso, se si è fortunati a non andarsene prima da questo mondo, la vecchiaia precede la morte, è quasi una condizione di morte. Al di là di infortuni e malattie, il diventare vecchi pre-dispone alla morte: e, allora, perché non pre-disporre in modo attivo? consapevole e (giustamente) rassegnato? Lo spartiacque fra vita e morte è dunque lo stato di vecchiaia. Spartiacque, ma anche ponte: fra una riva e l'altra. E, percorrendo questo ponte, si ha il tempo (e il dovere morale) di fare il bilancio: di ciò che si è fatto, di chi si è stati. La “norma” è questa. E i frammenti scritti da Bobbio ci confortano.

---

116 J. de La Bruyère, *I caratteri*.

“La morte presa sul serio è la fine della vita...  
Rispetta la vita chi rispetta la morte.  
Prende sul serio la morte chi prende sul serio la vita...  
Prendere sul serio la vita vuol dire accettare  
fermamente, rigorosamente,  
il più serenamente possibile, la sua finitezza”<sup>117</sup>

## Morire fisicamente, morire simbolicamente

A ben vedere, la vita culmina con la morte fisica (che è una sola, e che tanto spesso terrorizza) ma procede attraverso una successione di morti simboliche.

Lungo tutto il corso della vita, senza saperlo, cioè inconsciamente, ognuno di noi muore (e poi, il più delle volte, rinasce), abbandonando parti immature (ed ormai inutili) del proprio Sé: così funziona il generale processo della crescita.

Un esempio facile da comprendere di morte simbolica? Quando abbandoniamo gli abiti infantili per quelli da adolescenti e poi quelli da adolescenti per quelli da adulti, noi abbandoniamo, e quindi in qualche modo facciamo morire nella nostra psiche, anche pensieri e sentimenti che non sono più adatti all'età che ci troviamo a vivere. Se non facessimo questa operazione non potremmo passare da uno stadio all'altro. Quindi, muoiono il bambino e l'adolescente all'interno della psiche, affinché l'adulto possa nascere.

Scandito da opportuni riti di iniziazione (purtroppo sempre meno chiari e meno operativi nella società contemporanea) e così concepito, **il ciclo Nascita-Morte-Rinascita** si ripete innumerevoli volte.

La “morte”, quindi, è un fatto “naturale”... e come tale andrebbe riconosciuto (e riscoperto da parte dei moderni esseri umani, che troppo spesso la negano).

## Non solo lamentarsi

L'impareggiabile Hermann Hesse ci aiuta a vivere la vita come un pellegrinaggio, come un ininterrotto cammino iniziatico, per cambiare (morendo

---

<sup>117</sup> N. Bobbio, *De senectute*.

e rinascendo), *attingendo dal senso magico per trovare il coraggio di ricominciare*. E ciò vale anche per la vecchiaia...

Acciacchi, sacrifici, rinunce, limitazioni: i sensi e le forze pian piano ci tradiscono. Dobbiamo via via limitare le nostre aspettative. Gioie e piaceri hanno un prezzo sempre più caro. Ma non è il caso di sottolineare solo queste negatività. È il caso di evidenziare anche le esperienze gaie e confortanti.

Pure l'età avanzata ha i suoi doni, per cui anche oblio, stanchezza e rassegnazione costituiscono uno strato protettivo nei confronti di problemi e sofferenze, potendo inoltre condurre a pazienza, serenità, saggezza, armonia.

**“Essere vecchi è un compito altrettanto bello e santo  
quanto essere giovani;  
imparare a morire e morire sono una funzione  
altrettanto preziosa di ogni altra,  
a patto che sia compiuta con rispetto  
per il significato sacro di ogni vita”<sup>118</sup>**

## **Yoga, Tao, Zen: l'imperturbabilità del saggio**

L'arte del vuoto mentale (e quindi anche della riflessione-meditazione), tipica delle antiche filosofie orientali, ben si accorda con l'arte di invecchiare e con la **“ars bene moriendi”**.

**“Immobile come una nuvola se ne stava il vecchio”<sup>119</sup>**

Il vuoto mentale raffigurato dall'immobilità della nuvola rappresenta l'arte della meditazione, il cui apprendimento ben si addice soprattutto alla terza età attraverso le tecniche che aiutano a prendere le distanze emotive dagli accadimenti disturbanti per imparare a viverli con serena imperturbabilità.

---

<sup>118</sup> H. Hesse, *Le stagioni della vita*.

<sup>119</sup> W. Wordsworth, *Resolution and independence*.

## Crescere, maturare

**“C'è qualcosa di più triste che invecchiare,  
ed è rimanere bambini”<sup>120</sup>**

Da un colloquio con un soggetto della terza età:

“Ho sessantacinque anni... ma mi sento come una bambina di cinque anni... sì... mi rendo conto di avere le stesse paure, le stesse ansie, gli stessi bisogni di quando avevo cinque anni; e i miei figli mi sgridano e non mi sopportano più!”.

Ahinoi! Talvolta il nostro corpo invecchia ma la nostra psiche non matura.

## Non è mai troppo tardi

**“Nessuno ama tanto la vita  
come l'uomo che sta invecchiando”<sup>121</sup>**

Da un colloquio con un soggetto della terza età:

“Se guardo al passato, a quando ero giovane, capisco che soltanto adesso, adesso che comincio a contare gli anni a venire, la vita acquista per me uno spessore nuovo... Ho perso tanto tempo... adesso ogni minuto vorrei che fosse pienamente vissuto. Adesso... è come riuscire a gustare gli ultimi bocconi di una gustosa pietanza!”.

## Facili inganni

**“Quanto più invecchio tanto più diffido  
della popolare dottrina che l'età porta saggezza”<sup>122</sup>**

---

<sup>120</sup> C. Pavese, *Il mestiere di vivere*.

<sup>121</sup> Sofocle, *Acrisio*.

<sup>122</sup> H. L. Mencken, *Prejudices*, Third series.

Non necessariamente il crescere dell'età produce il crescere della saggezza.

Da un colloquio con un soggetto della terza età:

“Quando avevo vent'anni ed ero giovane e insicura, piena di sensi di colpa per ogni cosa e quindi anche molto infelice, non vedevo l'ora di invecchiare, già mi immaginavo come una delle tante vecchiette con i capelli bianchi che incontro per strada e mi sembravano tutte così serene... libere dagli affanni della giovinezza... così sagge. Anelavo alla saggezza. Pensavo che con l'età tutti diventassero saggi. Ma ora che sto invecchiando e mi sento quasi esattamente come quando avevo vent'anni, capisco che non si diventa saggi e piacevoli solo perché si diventa vecchi”.

Infatti, purtroppo

**“Sono così pochi quelli che sanno invecchiare con grazia”<sup>123</sup>**

## **Se hai ben vissuto, l'idea della morte né ti spaventa né ti ossessiona**

Vivere ogni giorno in modo attivo, pieno e intenso è l'unico modo per tenere a bada l'idea angosciante della morte. La consapevolezza di aver ben vissuto, realizzando il più possibile le proprie potenzialità e aspettative, permette un atteggiamento di serena attesa. Potremmo quindi affermare che vivere è come dissetarsi completamente ad una fresca fonte in modo tale da non avere più sete. È anche un modo per pervenire alla giusta meta.

**“La morte dei giovani è un naufragio,  
quella dei vecchi un approdare al porto”<sup>124</sup>**

## **L'idea della morte può anche sorriderti, se l'attendi come il giusto riposo dagli affanni della vita**

La morte può essere vissuta anche con ironia, come dimostra questa famosa battuta di Woody Allen:

---

<sup>123</sup> R. Steele, *The spectator*.

<sup>124</sup> Plutarco di Cheronea, *Frammento*.

“Sono sempre ossessionato dal pensiero della morte:  
v'è una vita nell'al di là?  
E se c'è, mi potranno cambiare un biglietto da cinquanta?”<sup>125</sup>

L'ironia e, ancor più, l'acquisizione di un atteggiamento sanamente autoironico, sono indispensabili non soltanto per vivere bene ma anche per morire bene, ovvero per affrontare bene l'ultima prova.

## Sacralità della vita, sacralità della morte

Il termine sacro si riferisce ad un tempo e ad un luogo che hanno a che vedere con il trascendente, il divino, il mistero, l'infinito.

La Vita e la Morte, in tutte le culture espresse dall'umanità, hanno a che fare con una interpretazione dell'Essere e dell'Esistere che si basa sul profondo rispetto nei confronti di ciò che va al di là della banale quotidianità.

Ecco perché non bisogna sprecare la vita (e la stessa morte) con una superficialità che ne possa inficiare la qualità ed il valore. In altri termini, **vivere bene e morire bene: questo si intende per sacralità.**

## In fondo, la vita merita di essere vissuta

Non è la durata ma la qualità a far sì che la vita abbia un senso perché

“La vita è lunga se è piena”<sup>126</sup>

E continua Seneca, implicitamente sottolineando che il vivere male compromette il senso e il valore della durata:

“Molto spesso avviene che  
proprio chi è vissuto a lungo sia vissuto poco”<sup>127</sup>

---

<sup>125</sup> W. Allen, *Citarsi addosso*.

<sup>126</sup> Seneca, *Lettere a Lucilio*.

<sup>127</sup> Seneca, *Lettere a Lucilio*.

## Ars moriendi

Il sommo Leonardo ci insegna molte cose.

“Quando io crederò imparare a vivere,  
e io imparerò a morire”<sup>128</sup>

E inoltre

“La vita bene spesa lunga è”<sup>129</sup>

E infine

“Siccome una giornata bene spesa dà lieto dormire,  
così una vita bene usata dà lieto morire”<sup>130</sup>

Quella che segue è sicuramente un'esperienza che quasi tutti conosciamo. Se abbiamo trascorso una giornata faticosa ma poco gratificante, vissuta nevroticamente e con la consapevolezza di non avere fatto le cose nel modo migliore o di non averle fatte del tutto, può accadere di rigirarsi ansiosamente a lungo nel letto e svegliarsi al mattino ancora più stanchi. Se al contrario abbiamo trascorso una giornata ancorché faticosa ma positiva e soddisfacente, siamo in pace con noi stessi e riusciamo a smaltire la fatica con un sonno profondo e ristoratore.

## La vita: miele o assenzio?

“Dolce è la vita a chi bene le vuole”<sup>131</sup>

La vita di per sé non è né dolce né amara. Siamo noi a condirla con il nostro stile di vita, ovvero con il “marchio” individuale che ognuno attribuisce alla moltitudine di elementi della propria personalità. Lo **stile di**

---

<sup>128</sup> Leonardo da Vinci, *Pensieri*.

<sup>129</sup> Leonardo da Vinci, *Scritti letterari*.

<sup>130</sup> Leonardo da Vinci, *Pensieri*.

<sup>131</sup> C. Betocchi, *Allegrezze dei poveri a Tegoletto*, in *Poesie*.

**vita** è pertanto un potentissimo fattore di benessere oppure di malessere, a seconda delle emozioni che pervadono, momento per momento, la nostra psiche. È, non soltanto, ma anche e soprattutto, lo stile di vita responsabile del fatto che noi sorridiamo alla vita, e questa a sua volta sorride a noi.

## Far tornare i conti

Ancora Schopenhauer ci sostiene dall'alto della sua profonda lucida saggezza:

**“Basta solo invecchiare bene, e tutto torna”<sup>132</sup>**

Facendo il possibile per programmare tutto, l'inizio e la fine, abbiamo tutti buone probabilità di realizzare noi stessi, in modo salutare e sereno.

Nella prospettiva della psicologia della salute l'essere umano viene rivalutato nella propria soggettività: egli pertanto assume un **ruolo attivo e partecipativo**, finalizzato alla serenità ed al benessere, ruolo che gli permette – in funzione della terza età – di pianificare il proprio futuro.

## Psiche, salute, vita: quale rapporto?

A cosa serve una psiche in salute? *Permette* una vita più lunga e migliore.

Di cosa necessita una vita più lunga e migliore (come quella concessa dall'attuale benessere materiale)? *Richiede* una psiche in salute.

## Qualità... bontà...

Salute, ovvero qualità. Qualità nella quantità. Bontà dello stile di vita. Ma non solo...

**Qualità più che quantità.** Infatti, afferma Rita Levi-Montalcini:

**“Meglio aggiungere vita ai giorni  
che non giorni alla vita”**

---

132 A. Schopenhauer, *Gesammelte Briefe*.

Detto altrimenti e con particolare attenzione al tema del presente testo: *nel corso dell'esistenza, nella terza età (e anche oltre), più che aggiungere anni alla vita, è opportuno aggiungere vita agli anni.*

## **Dolce è la vita, pure al suo finire**

Non a caso, sempre lungo la linea della *life satisfaction*, già Abraham Lincoln aveva asserito *“And in the end, it's not the years in your life that count. It's the life in your years”*:

**“In definitiva non sono gli anni che contano nella vostra vita.  
Ciò che conta è la vita nei vostri anni”**

Quale valore, quale “dolcezza” nel vivere? **Bontà più che quantità.**

In conclusione, che significa “buona” terza età? Perché questo termine, indubbiamente ricco di calore e valore emotivo?

Tale aggettivo significa perseguire e realizzare una fase di vita che sia valida, efficace, dignitosa, produttiva, positiva, piacevole, favorevole, giovevole, serena, lieta, tranquilla, calma, dolce, gradevole, soddisfacente.

## **Far fiorire la vita, far fiorire l'invecchiamento, far fiorire il finale di partita**

Dotati di calma e pace interiore, con il giusto stato d'animo, al termine ci illumina la lunga e acuta digressione di Hermann Hesse:

“Qui, nel giardino della vecchiaia, fioriscono certi fiori,  
a curare i quali un tempo non avremmo pensato.  
Qui fiorisce la pazienza, una nobile pianta;  
diventiamo più calmi, più indulgenti,  
e quanto minore si fa la nostra brama di afferrare e di agire,  
tanto più grande diventa la nostra capacità  
di stare a guardare e a sentire  
la vita della natura e degli uomini,  
lasciando che essa ci scorra davanti senza criticarla,  
con sempre nuova meraviglia per la sua varietà:  
a volte, con partecipazione e con tacito rinascimento,  
a volte ridendo, con chiara gioia, con senso d’umorismo”<sup>133</sup>

---

<sup>133</sup> H. Hesse, *Le stagioni della vita*.

## PER CONCLUDERE...

### Attività! Attività!

Riassumendo, al termine di tante illustri citazioni sorrette dalla scienza contemporanea, il discorso sulla età che si allunga (e che risulta migliorabile) potrebbe venire sintetizzato come segue (non è superfluo riprendere le cose dette: anche perché *“repetita iuvant”* e, inoltre, con il ripetere si impara meglio e si approfondisce...).

Per la **“science of ageing”**, che in fondo si configura anche quale **“art of ageing”**, risulta determinante riuscire a costruire la **“seniorship”**: gli anziani e i vecchi dovrebbero venire addestrati a diventare **“seniores”**. Il *senior* è un *anziano sano* (e non *“vecchio e malato, deteriorato e inutile”*), un *anziano motivato, un anziano attivo* (*fisicamente, mentalmente e soprattutto culturalmente*). Il **“senior”** va inteso quale **soggetto attivamente sensibilizzato**: soprattutto, *ancora padrone della propria condizione esistenziale, culturalmente padrone della propria vita psicofisica*.

**“Il senior è a pieno titolo un *Ánthrōpos*, un Essere Umano”**

Come tale, egli ha pieno diritto ad una esistenza dignitosa. Il senior è un anziano pieno di dignità.

Come preparare la Persona affinché possa conseguire un Invecchiamento Dignitoso, Attivo e Sereno? E le lettere maiuscole non stanno lì per caso...

Per ottenere un siffatto **“acquire età”** ci si dovrà preparare molto bene in anticipo, cioè prima di diventare una persona **“vecchia”**.

Il principale obiettivo consiste nel realizzare, nel costruire una autentica **“seniorship”**.

Bisogna lavorare sull'Essere Umano, sulla sua Soggettività: quindi risulta indispensabile la pre-parazione, vale a dire che la formazione continua e l'educazione della persona durante l'intero percorso di vita devono costituire i vettori quotidiani per conseguire un salutare e saggio invecchiamento.

**“Pre-venzione”** è la parola-chiave della psicologia della salute; così come **“pre-parazione”**. *Anticipare il Male, per evitarlo. Anticipare il Bene, per progettarlo e costruirlo. Seminare prima per raccogliere dopo!*

La cultura è un investimento al quale non si può rinunciare! Senza cultura (e senza etica) la società muore: bisogna rispettare i vecchi, bisogna imparare partendo dall'esperienza dei vecchi...

L'“attività” è un metodo centrale per la terza età; e per le altre età. Bisogna “muoversi”: in tutti i sensi.

**“Non puoi attraversare il mare  
semplicemente stando fermo e fissando le onde”**

Così insegna Rabindranath Tagore, il poeta premio Nobel. Non basta desiderare, non basta la volontà: occorre anche passare all'azione. Bisogna agire.

Pensare, riflettere, studiare, comunicare, socializzare, imparare ad invecchiare attraverso l'armonia interiore. Cos'altro se non questo?

## **Cultura per tutti, cultura per la Vita**

Il processo di “*lifelong & lifewide learning*” (apprendimento lungo l'intero arco di vita e per l'intera “ampiezza” della vita) è *il motore-carburante per l'esistenza sia del soggetto “aged” sia dell'intera società*. Non a caso si parla sempre più di invecchiamento attivo e dialogo intergenerazionale.

L'anziano attivo – il senior (“soggetto” e non “cosa”) – arricchito dalla propria esperienza di vita è in grado di *trasmettere alle altre generazioni il messaggio della propria saggezza accumulata*: egli è la “**cinghia di trasmissione**”. La memoria e la tradizione garantiscono la coesione e la salute del “corpo sociale”. Inoltre garantiscono un generalizzato atteggiamento etico: senza **éthos** non si può vivere in modo degno.

La intensificazione della *continuing education* e la conseguente valorizzazione dei processi culturali salutogeni (“generatori di salute”) producono benessere e una migliore qualità di vita.

**“Più Cultura = Più Salute”**

Inoltre,

**“Saggezza = Cultura e Salute”**

Se Fëdor Mihajlovic Dostoevskij afferma che “La bellezza salverà il mondo”<sup>134</sup>, è anche vero che

“La Cultura salverà il Mondo”



---

134 F. M. Dostoevskij, *L'idiota*.



## Postfazione

Ho letto con piacere e attenzione il volume di Luciano Peirone ed Elena Gerardi *La saggezza d'argento*. L'ho trovato agile e, nello stesso tempo, corposo, piacevole nella lettura e ricco di suggestioni su cui riflettere per ripensare il proprio percorso di vita, per vivere bene il presente e il futuro.

Mentre leggevo, mi veniva in mente l'“homo faber” di antica memoria che, in questo caso, ricorda a ciascuno di noi di essere artefice della propria vita. Ogni azione è, come afferma Weber, munita di senso, cioè: tutto ciò che si compie ha un proprio significato che contiene scambio, richiamo reciproco alla condivisione, ad azioni di responsabilità condivisa.

Facciamo parte di un'unica generazione, dei contemporanei, anche se con età diverse, e, assieme, abbiamo il compito di fare la storia di questo momento.

Viene tracciato un percorso di conoscenza di sé senza aver paura dei propri problemi, dei problemi di relazione con gli altri (qualsiasi età abbiano), dei problemi di elaborazione delle sconfitte, sapendo che ognuno di noi vale di gran lunga più di ogni situazione negativa in cui si possa venire a trovare.

La lettura di libri e giornali, la partecipazione a conferenze e dibattiti, il continuare a fare cerniera tra passato e futuro tramite la memoria è un ruolo che la società si aspetta da ciascuna persona anziana come attore attivo di un mondo in continuo mutamento.

Il volume sottolinea la continuità della vita ed invita a non ripiegarsi su se stessi, sul passato, perché il ripiegamento porta all'isolamento ed allo staccarsi da una logica di “condivisione” di vita, al sottrarsi al fare assieme la storia, ognuno per la propria parte, nel proprio ruolo sia affettivo che relazionale.

Anche quando saremo sul letto di morte sarà importante non essere soli, ma condividere il momento estremo perché la “mission” di ciascuno di noi è di aver ricevuto tanto dagli altri, a cominciare dalla nostra famiglia, e, quindi, di dover restituire tanto agli altri.

Luciano Peirone ed Elena Gerardi ci accompagnano nel cammino della vita attraverso indicazioni concrete che nascono dalla lunga esperienza di psicoterapia e di docenza in tanti anni di professione.

**Guido Lazzarini**



PARTE TERZA

## AHA (Invecchiamento Attivo e Salutare) e funzione della Cultura





## Digressione metodologica ed epistemologica

Giunti a questo punto della scrittura e della lettura del libro, è opportuno effettuare una ricapitolazione di quanto sin qui espresso. Ovviamente con i necessari approfondimenti, anche perché (lo si sarà già intuito) alcuni concetti – in primis “AHA” e “cultura” – risultano di notevole spessore e complessità.

Il testo (quello precedente e quello che sta per venire) potrà sembrare ripetitivo (e anche faticoso, ma lo studio non sempre è cosa agevole...). I lettori perdoneranno gli autori; d'altra parte, *repetita iuvant...*

Il fatto è che le cose vanno ri-prese e meditate, fatte oggetto di ri-flessione, criticate e perfezionate, al fine di meglio comprendere e innovare quanto già prodotto ed esposto. C'è sempre da imparare...

Nel presente libro si è adottato un *approccio qualitativo* caratterizzato da alcuni obiettivi:

- a) Evidenziare l'importanza della *metodologia concettuale*, con l'attenzione rivolta alle numerose sfaccettature dell'oggetto (Invecchiamento Attivo e Salutare / AHA) in termini di denominazione, definizione, strutturazione logico-semantiche: tale puntualizzazione epistemologica si impone proprio a partire dai numerosi anni dedicati da chi scrive all'intervento psico-clinico e psico-sociale, con relativi produzioni di indagine empirica e studio “a tavolino”.
- b) Mettere in luce la concreta efficacia della conoscenza (acquisita anche nel lungo tempo e nella storia) e quindi l'indissolubilità del *legame fra teoria e prassi*.
- c) Valorizzare il binomio “ricerca-azione”, sottolineando la fondamentale esigenza di coniugare l'intervento con la conoscenza scientifica prodotta, a sua volta confermando la fattibilità e la bontà veritativa dell'azione: in particolare ponendo l'accento sull'approccio “operatore che fa scienza”, approccio in accordo con il simmetrico modello del “ricercatore professionista – scienziato praticante”.
- d) Integrare il linguaggio scientifico con il linguaggio dell'alta divulgazione.

# Cultura, età, ageing

Cosa si intende per “cultura”? Non tanto l’elevato livello di istruzione raggiunto e la grande quantità di informazioni possedute, quanto:

- il “**coltivare**”, nel senso di “**aver cura, porre cura**”;
- l’assunzione di responsabilità;
- **la presenza, la ricerca e la trasmissione del “senso”**;
- **l’attribuzione di significati**;
- l’insieme di usi, costumi e consuetudini;
- l’insieme di conoscenze, pseudo-conoscenze, giudizi, pre-giudizi, norme;
- l’insieme di credenze, convinzioni, tradizioni e innovazioni;
- la creazione-conservazione di valori “fondanti”;
- il tipo di mentalità / forma mentis;
- le speranze e le aspettative;
- la focalizzazione di vari “perché esistenziali”;
- la propensione alla relazionalità;
- la tendenza pro-sociale e lo scambio interattivo;
- il “**sentire**” condiviso;
- l’individuazione di fini e mezzi;
- la volontà e la capacità di **progettare-costruire**;
- il desiderio di apprendere e migliorare;
- la motivazione ad **essere** e a **fare**;
- l’educazione e la crescita umano-umanistica.

Tutto questo, pertanto, costituisce “**Cultura**” e, in larga parte, anche “Civiltà, Civilizzazione” (proprio con le lettere iniziali maiuscole).

Max Weber pone **l’azione dotata di senso** al centro delle scienze umano-sociali. La cultura inevitabilmente converge con tale puntualizzazione.

*L’azione (quale essa sia) possiede un senso; la vita possiede un senso. La presenza di senso dirige verso la salute; l’assenza di senso spinge verso il malessere e la malattia.*

Le fasce di età (nessuna esclusa!) sono caratterizzate dalla questione del “senso delle cose”. L’Invecchiamento Attivo e Salutare (per l’appunto, l’invecchiamento incentrato su azione e salute: AHA. *Active and Healthy Ageing*) presuppone e implica il “senso” (anche nelle grezze forme dell’implicito, dell’inconsapevole, dell’inconscio).

*La Cultura si intreccia con l’Età e con il suo progredire nel Tempo.*

## La vita: intervallo, arco, percorso, ciclo, cicli?

La vita non è solo un intervallo/arco/percorso temporale. È anche e soprattutto un “ciclo”, ovvero la vita che “si muove” dall’inizio alla fine, una fine che fa ritornare (sta scritto nella *Genesi*) al punto di partenza: “*Pulvis es et in pulverem reverteris*”. Dalla materia inorganica alla materia organica e poi, nuovamente, alla materia inorganica.

In quanto ciclo di vita (*life cycle*), va aggiunto che quanto appena scritto viene inteso quale unico e complessivo ciclo (e tempo). Va allora precisato che qui abbiamo un *tempo lineare*, che dura una sola volta (dal concepimento alla morte). Ma in effetti, a ben vedere, esiste anche la *concezione circolare del tempo* (basti citare la cultura dei Maya, con il loro geniale calendario), il che porta ad un tempo che muore e poi rinasce, anche più e più volte nel corso della singola vita.

Psicologicamente parlando, nella vita del singolo individuo si possono avere “più” cicli temporali, per cui si muore e si rinasce più volte, anche solo a voler citare la successione delle principali fasce d’età (il bambino muore per dar vita all’adolescente, il giovane muore per dar vita all’adulto, etc.): ciò risulta di grande importanza per il discorso dell’AHA e della seniorship, poiché la transizione dall’adulto all’anziano<sup>135</sup> e poi, a seguire, gli ulteriori “salti” dall’anziano al vecchio e dal vecchio al grande vecchio, costituiscono tutte sfide delle quali occorrerebbe/occorre essere consapevoli e attivi “guidatori”.

A maggior ragione si può pertanto capire come il Tempo si possa articolare con la Psiche (e con la Cultura).

## Essere attivi: con le giuste emozioni e i giusti benefici

Scendiamo sul terreno della quotidianità. Tante emozioni positive sono teoricamente sempre alla portata nell’Active & Healthy Ageing. Oltre a contrastare negatività quali dispiacere, gelosia, insofferenza, noia, paura, aggressività, rabbia, dolore, invidia, senso di colpa, rimorso, depressione, rimpianto, senso di vergogna, odio e purtroppo tante altre, occorre coltivare (delicatamente!) calma, tenerezza, fiducia, amicizia, curiosità, desiderio, sorpresa, ottimismo, sensibilità, soddisfazione, pazienza, commozione, rispetto, accettazione, serenità, piacere, affetto, gioia, allegria, tranquillità, felicità e così via in un elenco non breve.

---

<sup>135</sup> Domande cruciali: transizione guidata da quali riti di passaggio? e quanto efficaci?

Un corretto invecchiamento nello spirito e nel fisico deve saper compiere una piccola ma feconda aggiunta nel linguaggio e nel comportamento. È importante riuscire ad affiancare all'antico "Mente sana **in** corpo sano" l'attualissimo "Mente sana **per** un corpo sano", valorizzando in tal modo psicosomatica, psicologia della salute e psicologia positiva quali "spinte" maturative e generatrici di sanità (nel corpo) e serenità (nella psiche).

Cosa concretamente e semplicemente fare per un Invecchiamento Attivo e Salutare? Per un invecchiamento "di successo", "riuscito", "efficace"? Leggere, scrivere, svolgere attività motoria, studiare, suonare, usare il computer e Internet, viaggiare, praticare l'intergenerazionalità e tante altre cose ancora.

La parola "magica" è sicuramente **attività**. Quali "salutari e salutogeni" benefici si possono avere dall'essere o restare attivi? Attivandosi e ri-attivandosi, il Senior ottiene positivi effetti su: percezione, memoria, affettività, autoefficacia, autostima, autoconsapevolezza, capacità nel fare progetti, capacità nel trovare soluzioni ai problemi, senso di benessere, sensazione di sicurezza, autonomia e così via in un elenco non breve.

Va tuttavia precisata una distinzione all'interno della realtà sintetizzata nella sigla AHA. L'invecchiamento attivo (*active ageing*) è un **mezzo** per conseguire un **fine**: l'invecchiamento salutare o in salute (*healthy ageing*). In particolare, l'Organizzazione Mondiale della Salute pone l'accento sul processo di **ottimizzazione** delle opportunità di salute, partecipazione e sicurezza per migliorare la qualità della vita delle persone che invecchiano. Attivarsi, in modo formale o informale, in vari ambiti (utilizzo del tempo libero, educazione continua, volontariato etc.) si configura sia quale *prevenzione* (delle negatività) sia quale *promozione* (delle positività).

## **Seniorship e sensibilità olistica: armonia corporemente ed esperienze finalizzate allo "star meglio sempre più"**

Agendo nell'ottica di "hólos" (tutto, totale) e di "lifewide" (ad ampiezza di vita, in varie direzioni), l'esistenza quotidiana del Senior (che già lo sia o che impari a diventarlo) è chiamata a gestire nella sua interezza-completeness sia il piano psico-somatico sia il piano socio-giuridico.

Ne consegue che non si dovrebbero avere fratture/scissioni/conflitti fra le parti: fra corpo e mente o, meglio detto, fra soma e psiche; come

pure nella capacità degli individui di sapersi presentare al fine di venire socialmente valutati, in modo da garantire il riconoscimento della dignità e dei diritti, in una parola del “valore” dell’essere anziani-vecchi, *internamente ben “maturati”* e degni pertanto della giusta attenzione.

Negli anni che passano, negli anni che si affrontano e che si affronteranno, può e deve sorgere una concezione del Well-Being inevitabilmente fondato sull’approccio olistico. Ovvero, con una sensibilità “a tutto tondo”: in ultima analisi, come si suol dire, una “sensibilità d’animo”.

La Seniorship richiede esperienze dotate di *cultura, intelligenza, efficienza, efficacia, utilità, convenienza, autenticità, veridicità*. Per una crescita teoricamente infinita: della psiche, della personalità, della persona.

Senso e sensibilità giustamente sono parole fra loro intrecciate. Significati e senso sono tipici della persona sensibile. I significati forniscono “**orientamento**”. Le “cose senza senso” sconcertano, dis-equilibrano, fanno vacillare la mente. Non è un caso che il massimo terrore connesso ad anzianità e vecchiaia sia costituito dalla “de-menza”, la destrutturazione della mente. Un corretto atteggiamento culturale consente invece una “nicchia protettiva” per la psiche: la nuova terza età – culturalmente orientata e frutto della rinascita sulle ceneri della vecchia terza età – si fonda proprio sui continui stimoli che la psiche è capace di ricevere e produrre: gli **stimoli** (significativi ed armonici) costituiscono il nucleo dell’Invecchiamento Attivo e Salutare.

Una creativa prospettiva culturale fa crescere la persona, portandola a diventare Persona. Indispensabile risulta pertanto la **psico-promozione** dello *star bene* e, a salire, dello *star meglio*, nonché, con ulteriore salto nella qualità di vita, dello *star meglio sempre più*.

## **Il modello “Il Sole della Sera”: un esempio di AHA**

Il progetto/modello “Il Sole della Sera”<sup>136</sup> – illustrato nel presente libro in forma altamente sintetica<sup>137</sup> – si riferisce a un disegno di AHA basato sulla “*action-research*”, vale a dire un paradigma epistemologico che unisce l’approfondimento teorico all’esperienza pratica, con una precisa specifi-

---

136 Per comprendere il progetto va fatto riferimento ad un volume che ne riassume gran parte dei punti salienti: Peirone, L., & Gerardi, E. (2009). *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* Torino: Antigone Edizioni. Inoltre, si rimanda ad una settantina di ulteriori correlate pubblicazioni, in questa sede citate solo in parte nell’ambito della bibliografia, nonché oggetto, in sedi più specialistiche, di una ben più dettagliata elencazione e disamina.

137 Per una analisi più complessa e particolareggiata si rimanda al seguente lavoro: Peirone, L. & Gerardi, E. (2025). *L’Invecchiamento Attivo e Salutare*. (In preparazione).

cità: “*dall’azione alla ricerca*”. In altri termini, ci si riferisce alla ricerca basata sull’azione. In altre parole ancora, “l’azione che guida verso la ricerca”: “*Action-research / Action → Research*”, quindi dall’esperienza alla conoscenza, dalla prassi alla teoria. *To do is to know*.



“*Il Sole della Sera*”, al di là della suggestiva denominazione dotata di forte valenza simbolica, è un progetto scientifico-tecnico la cui metafora (il lento sereno tramontare) descrive un vero e proprio nuovo modo di invecchiare. Il progressivo (e inarrestabile) passaggio (in meglio!) dalla vecchia alla nuova concezione (sia della anzianità/vecchiaia sia del processo di ageing) è sicuramente un modo sapiente e saggio, un modo attivabile e fecondo. La costruzione di Seniores e Seniorship – lo ripetiamo – richiede tuttavia *sensibilità e attenzione particolari*, al fine di comprenderla e metterla in atto. Esistono oggettive favorevoli condizioni che stimolano soggettive positive risposte, ma queste ultime sono possibilità che vanno colte e “lavorate”: la passiva accettazione del “corso delle cose” raramente garantisce buoni risultati. Ecco allora che riappare, per l’ennesima volta, *l’obbligo morale dell’essere attivi*.

Questo modello – giunto gradualmente a definirsi e articolarsi come tale durante ben 45 anni di operatività (dal 1977 al 2022) – trova le proprie basi teorico-metodologiche rintracciabili in svariati punti situati qua e là nelle pagine dell'intero presente volume. In questo paragrafo viene invece sommariamente descritto *cosa è stato fatto come intervento e come indagine con relativi metodi e strumenti*, vale a dire in quanto prassi e in quanto ricerca.

In fondo si è trattato di un'esperienza assai articolata: insegnamento e apprendimento permanenti, formazione continua, *deep immersion* nel volontariato, psicologia clinica, psicodiagnostica, sostegno psicologico, psicoterapia, psicologia della salute e psicologia positiva. Questa esperienza ha visto coinvolgere via via l'Università della Terza Età e delle Tre Età (soprattutto l'UNITRE Torino), ulteriori istituzioni (universitarie e non), associazioni, nonché studi professionali privati: operativamente, si è avuta la graduale partecipazione (a vario titolo, ma pur sempre nel rispetto del *fil rouge* costituito dall'AHA) di oltre sessanta fra enti, istituzioni, comunità, riviste e libri di tipo sia scientifico sia divulgativo.

Nel lungo lasso di tempo dedicato all'ageing quali soggetti sono stati coinvolti?

Con *contributi* ovviamente differenziati (in modo diretto o indiretto, in modo attivo o passivo, in modo continuo o discontinuo: mediante sondaggi, indagini, interventi di vario tipo, congressi, pubblicazioni, consulenze, contatti, suggerimenti, valutazioni critiche di controllo, sponsorizzazioni, patrocinio) si possono citare: Associazione Nazionale UNITRE, UNITRE Torino, AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Âge), FIAPA (Fédération Internationale des Associations de Personnes Âgées), SIPI (Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento), Università di Chieti-Pescara, Università di Brescia, Fondazione Ferrero, Anthropos (Salute-Cultura-Psicologia), FIAPAM (Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores), European Union, IEIAS (Institut Européen Interuniversitaires de l'Action Sociale), AGE Platform, Regione Piemonte, Provincia di Torino, Città di Torino, Istituto di Medicina dello Sport – FMSI di Torino, 50 & Più FENACOM, University of Leicester, Universität Ulm, Comenius University of Bratislava, Maison de l'Europe de Vannes, Université Bretagne Sud, Università di Torino, Università di Milano, Università Cattolica di Brescia, Università di Bologna, Università di Perugia, Università per Stranieri di Perugia, Università del Piemonte Orientale, Università Pontificia di Torino, Università di Trieste, Università di Verona, SISC, IUHPE, ICHE, IACCP, IUPsyS, Egida, ANAP Confartigianato, ANCoS Confartigianato, Anni Azzurri, ANCED, Lions Club

International, SIE, OASI, Associazione Più Vita in Salute, IRES Piemonte, nonché molti ricercatori, professionisti indipendenti e svariate pubblicazioni.

Sul *versante scientifico*, quali metodi e quali tecniche di ricerca-azione sono stati utilizzati per trasformare in senso positivo il processo di invecchiamento e condurre indagini su di esso? A seconda dell'obiettivo e del contesto situazionale si sono attivati i seguenti strumenti conoscitivi:

- l'osservazione partecipante,
- l'osservazione non partecipante,
- le interviste e i questionari (di vario tipo: generici/focalizzati; clinici / non clinici; diagnostici; terapeutici; educativi),
- i tests psicologici,
- l'approccio microscopico,
- l'approccio macroscopico,
- il metodo clinico,
- il metodo statistico,
- l'analisi qualitativa e/o quantitativa dei dati.

Sul *versante prettamente operativo* si è implementata una variegata pratica di intervento:

- centri di primo ascolto e supporto,
- gruppi di incontro,
- tecniche di auto/mutuo aiuto,
- counseling,
- diagnosi e terapia,
- workshops,
- metodi didattici,
- incontri divulgativi/scientifici.

Questi interventi sono stati posti in essere per costruire e modificare il corso dell'invecchiamento in favore di individui e gruppi, in particolare utilizzando metodi, tecniche, competenze e formazione derivanti dalle seguenti discipline e sottodiscipline:

- psicologia della salute,
- psicologia positiva,
- psicologia dinamica,
- psicologia clinica,

- psicodiagnostica,
- psicoterapia,
- psicosomatica,
- training autogeno,
- psicologia immaginativa,
- dinamica di gruppo,
- psicologia sociale,
- sociologia.

Sono stati inoltre impiegati tests psicologici per rilevare e misurare alcune importanti caratteristiche:

- 16 PF-C (profilo generale della personalità),
- Test grafologico (personalità),
- ASQ (ansia),
- CDQ (depressione),
- PNP (tendenze paranoiche, nevrotiche e psicopatiche),
- Rorschach (personalità profonda),
- TIPE (sessualità).



Si è anche realizzata la partnership organizzativa ed operativa in numerosi progetti, fra i quali si segnalano: Atelier Grundtvig “*Habiter l’Europe! Vivre l’Europe!*” (Commission Européenne); “*EY2012: Anno Europeo dell’Invecchiamento Attivo e della Solidarietà tra le Generazioni*” (Unione Europea) [progetto comprensivo di: libro “*La saggezza d’argento*”, convegno “*Saper invecchiare, saper partecipare*”, incontro “*UNITRE: per una Terza Età attiva e aperta a tutte le generazioni*”]; VII Convegno Nazionale SIPI “*Invecchiamento e complessità: autodeterminazione e partecipazione*” e Meeting “*Vogliamo esserci! Sani e sereni in una vita sempre più lunga e armoniosa*”; Conferenza Internazionale della FIAPA (Fédération Internationale des Associations de Personnes Âgées) e dell’ANAP (Associazione Nazionale Anziani e Pensionati) “*La tutela degli anziani vulnerabili: aspetti economico-giuridici della fragilità*”; Conférence des OING du Conseil de l’Europe “*Agir ensemble pour lutter contre la pauvreté. Journée internationale pour l’éradication de la pauvreté (Turin, 17 octobre 2014)*”; “*SUNFRAIL*”: Rete per la prevenzione e la cura della fragilità e delle condizioni croniche nelle persone che vivono in comunità dei paesi della UE (Unione Europea); “*HackUniTO for Ageing*”: Divulgazione sociale intorno alla condizione senior informando, “risvegliando” e sensibilizzando (Università di Torino).

I principali risultati originali sono stati conseguiti lavorando lungo due prospettive:

- *Approfondimenti metodologici e teorici*: lo studio e la riflessione su metodi e concetti (definizioni e significati) relativi all’invecchiamento attivo e in buona salute; il “senso” di “salute-benessere” nella terza età; il *life cycle* e il *life style*; la “*formazione continua*” specificata come “*permanente/ricorrente/rinnovata*”; il fenomeno LLL (*lifelong learning* e *lifewide learning*); la complessità dell’invecchiamento; il dialogo fra medicina e psicologia nell’ambito dell’ageing; il maltrattamento e i diritti nell’età avanzata; l’analisi epistemologica del confronto fra psicologia clinica e psicologia della salute per la specifica area AHA.
- *Indagini empiriche correlate e interventi operativi*: l’ansia e i suoi livelli; la tristezza e la depressione; il comportamento sessuale e l’affettività; l’isolamento e la socializzazione; la comunicazione intra- e inter-generazionale; i cambiamenti di identità; la qualità della vita; il rapporto fra terza età, cultura e psicologia della salute; la generale promozione-educazione per la salute; la specifica psico-promozione della salute nell’AHA; l’importanza della formazione continua

come fattore di benessere psico-fisico; il movimento, l'attività fisica, l'azione corporea e lo sport non agonistico: sempre in connessione con i processi psico-culturali; il "Senior" come persona anziana, non malata ma sana e serena; il fenomeno del nuovo anziano/vecchio quale individuo attivo, con un carattere da protagonista; la creatività e il coraggio che allungano il tempo e affrontano l'invecchiamento; l'invecchiamento attivo come saggezza; lo sviluppo del ciclo di vita nell'arco delle cinque età; la terza età quale "baricentro" socio-culturale nel *life span*; il ruolo chiave della terza età come "cinghia di trasmissione" intergenerazionale; l'arteterapia in casa di riposo; la fragilità fisica ed esistenziale; la povertà negli anziani/vecchi; l'intervento autogeno (trattamento e profilassi) sugli anziani; il coraggio nell'ageing; il coping e la resilienza nell'ageing; la demenza e il calore umano; il terrorismo nell'inconscio onirico dell'anziano; il rilassamento corporeo e la presenza psicoanalitica nell'ageing; la capacità immaginativa nell'età longeva; le positive "risposte anziane" alla pandemia CoViD-19; gli anziani e il sostegno telepsicologico; l'importanza della prevenzione e della preparazione nel processo di invecchiamento; l'efficacia della promozione di "stare bene, stare meglio, stare meglio sempre più".

In estrema sintesi di giudizio, quali esiti si sono concretizzati?

Si sono ottenuti risultati abbastanza soddisfacenti (anche perché alcuni di essi hanno dimostrato di "tenere nel tempo").

*Osservare, misurare, interpretare, capire, trasformare, innovare e valutare criticamente il tutto correggendo "il tiro":* per più di quarant'anni questo è stato fatto. Con le comprensibili eccezioni costituite da una inevitabile quota di fallimenti (visti i grandi numeri sui quali si è operato: migliaia di individui), si sono tuttavia riscontrati ampi miglioramenti: nelle singole persone, nelle coppie, nelle famiglie, nei gruppi, nelle comunità. I successi risultano evidenti non solo alla luce delle considerazioni scientifiche ma anche di fronte ad *evidenti prove esistenziali*: partecipazione di massa, espliciti riconoscimenti, manifestazioni di serenità, spontanei ringraziamenti.

Soprattutto, dal punto di vista tecnico si è confermata la basilare formula

*"Studium et Studēre = Salus"*

In particolare, proprio un certo ambito istituzionale altamente organizzato ha contribuito al successo della formula

“UNITRE = Terza Età + LLL + AHA”

La concentrazione mentale e l'apprendimento intelligente delle lezioni di vita hanno spesso reso efficace lo slogan “Applica la tua mente!”, contribuendo in tal modo ad una psicosomatica della salute realisticamente elaborata lungo parametri “visibili” e scientificamente corretti.

In definitiva, quarant'anni e più di lavoro scientifico-tecnico, svolto dagli scriventi a volte teoricamente e altre volte praticamente, il più delle volte in presenza e qualche volta a distanza — soprattutto in Italia (per lo più presso varie sedi UNITRE) e talvolta all'estero (Svizzera, Francia, Spagna, Gran Bretagna, Canada, Argentina, Germania: di frequente in occasioni scientifico-congressuali e in alcune sedi UTE) — hanno verificato la reale possibilità, per il processo di AHA, di venire implementato e di raggiungere risultati produttivi.

## **UNITRE: produttrice di cultura, umanità e salute; nonché laboratorio sociale di AHA**

Esiste una precisa domanda, alla quale non è difficile rispondere. In relazione all'Invecchiamento Attivo e Salutifero, qual è il ruolo, qual è la funzione di una istituzione come l'UNITRE?

Essa costituisce un'area privilegiata per “forgiare” il Senior mediante la *positiva psicologia della salute* operativamente intesa quale *psico-educazione*. Infatti, fra le tantissime iniziative (didattiche e non, teoriche e pratiche, tutte valorizzanti il tempo libero e il “buonumore”) proprio la psicologia (a sua volta confortata dalla medicina, in quanto entrambe discipline sanitarie) spicca nell'esercitare una decisa azione informativa e preventiva (talvolta anche curativa).

In maniera quasi inevitabile l'aver da sempre puntato su cultura e umanità ha consentito all'UNITRE la costruzione della salute<sup>138</sup>. Perché “inevitabile”? Perché a volte ciò è accaduto in modo implicito, spontaneo e senza una piena consapevolezza, ma con risultati comunque soddisfacenti (e all'inizio questo fatto ha costituito per i ricercatori una piacevole scoper-

---

138 Si veda il seguente capitolo: Fulcheri, M., Gerardi, E., & Peirone, L. (2014). Cultura, umanità, salute: i pilastri dell'UNITRE. Retrospectiva e prospettive. In M. Cesa-Bianchi, C. Cristini, M. Fulcheri, & L. Peirone (Eds.), *Vivere e valorizzare il tempo. Invecchiare con creatività e coraggio* (pp. 463-473). Torino: Premedia Publishing.

ta). Altre volte ciò è accaduto secondo una intenzionale, attenta e pianificata opera di “**intervento salutogeno mirato**”.

È importante precisare “come” l’UNITRE sia in grado di produrre salute. Lo può fare direttamente, ad esempio mediante i corsi di medicina, i corsi di psicologia, i laboratori psicologici fondati sul metodo del gruppo d’incontro. Lo può fare indirettamente, ad esempio mediante il laboratorio di ceramica, il corso di lingua tedesca, il laboratorio di fotografia, la visita museale, il viaggio turistico et similia: tutti questi sicuramente con minore impatto rispetto ai precedenti, ma pur sempre un positivo impatto.

Dove massimamente si coglie il nesso fra UNITRE e AHA? Lo si rileva sicuramente nel produrre una cultura che informa e forma gli utenti, i quali vengono “istruiti e plasmati” dagli esperti. Inoltre, lo si rileva sicuramente nel produrre una nuova socializzazione che fa della “umanità” una parola chiave, una parola forte, una parola messa in pratica, stimolando così tutti gli associati (docenti, studenti, assistenti) ad esercitare un volontariato che cerca di dar vita ad un autentico “dono reciproco”. Infine, lo si rileva sicuramente nel tentativo (e con un buon rendimento!) di creare un clima di rilassamento e serenità: tramite comunicazioni e incontri che diventano apprendimento, aggregazione, compagnia, conforto, aiuto materiale e immateriale, animazione, sostegno e, in una parola, “salute”.

La terza età inserita nel “percorso UNITRE” viene “fidelizzata”, segno questo che il modello funziona. Il modello “fa star bene” ed è utile (a vario titolo). Si ha in tal modo la conferma di un fattivo “progetto Ben-Essere”, dotato di un obiettivo anche sanitario, anche fisico ed esistenziale, progetto che sfocia molte volte in evidenti *positive outcomes*, con la salute in primis potenziata proprio da una soddisfacente **Qualità di Vita**.

Gerodinamica, geragogia e “pedagogia” della terza e quarta età sono al centro del progetto UNITRE, senza dimenticare il dialogo con gli adulti, i giovani, gli adolescenti, i bambini, perseguendo così l’ambizioso (e anche problematico) progetto di “cucire” fra loro le varie età (per l’appunto: Università della Terza Età e *delle Tre Età*). Ma il tutto va ben oltre il flusso di informazioni e di “istruzioni per l’uso”: l’UNITRE, questo “**esperimento sociale**”, questo “**psico-laboratorio**”, si configura anche come qualcosa che, in modo aperto oppure sotterraneo, lavora in favore di una rinnovata esistenza umana (favorevole, soddisfacente, sana, serena e quindi salutare).

Nel 1973 nasce, prima in assoluto nel mondo, l'Université du Troisième Âge di Tolosa<sup>139</sup>. Due anni dopo nasce, prima in assoluto in Italia, l'Università della Terza Età di Torino.

Senza tema di sfociare nell'eccessivo elogio, va constatato che, in fondo, sin dal 1975 l'UNITRE (come ogni UTE esistente nel mondo) realizza un rivoluzionario *life style* per i "soggetti della terza età". Con il suo "**effetto salutogeno**", essa si pone quale *polo di eccellenza e modello di riferimento per il benessere individuale (e anche collettivo)*.

## Cultura, LLL, psicologia della salute, psicologia positiva

Continuando ad illustrare nel suo insieme complessivo il modello di ricerca-azione attuato dagli scriventi e dai loro numerosi collaboratori, è opportuno focalizzare (molto brevemente) l'attenzione sulle parole-chiave del titolo di questo paragrafo, cucendo il modello generale "Il Sole della Sera" insieme con la sua espressione operativa più impattante (in termini sia di quantità di soggetti coinvolti sia di qualità dei servizi erogati in fatto di psico-educazione): quella costituita dal lavoro compiuto all'interno della corposa galassia delle UTE (Università della Terza Età), con focus su corsi e laboratori, insegnamento e apprendimento, studio e socialità, *encounter groups & human resources*.

L'innegabile ricchezza di significati che la parola "cultura" (troppo spesso ipersemplicata sino a grossolani fraintendimenti) si porta appresso, può venire compresa nell'apprezzarne i pragmatici legami con le altre tre keywords del paragrafo.

Al di là degli indubbi aspetti estetici, la cultura è *un elemento sia di conoscenza sia di tecnica* e si può declinare in vari modi: qui, nello specifico, nella forma LLL.

L'acronimo LLL (*Lifelong & Lifewide Learning*) significa apprendere per tutta la lunghezza ed ampiezza di vita, in altre parole *sempre* (senza limiti temporali) e sfruttando ogni occasione. *Lifelong*: per l'intera durata della vita. *Lifewide*: in ogni settore di vita, in ogni circostanza (pubblica, privata,

---

<sup>139</sup> Va precisato che attualmente nel mondo esistono numerose varianti nelle denominazioni e nelle sigle: Università della Terza Età, Università della Terza Età e delle Tre Età (UNITRE), Universités du Troisième Âge, Université Inter-Âges (UIA), Université Tous Âges (UTA), University of the Third Age (U3A), Università del Tempo Libero (UTL), Università del Tempo Disponibile, Università del Terzo Tempo, Università del Tempo Ritrovato, Università Popolare, Volkshochschule, Universidad Permanente etc. Tuttavia, al di là dei vari modelli esistenti, tutte queste "università" sono improntate ad un comune obiettivo e ad un approccio di fondo che le rende più simili che dissimili. Pertanto, tutte convergono nel progetto (esplicito o implicito) che ruota attorno alle *parole-chiave*: *invecchiamento/ageing, studio, cultura, salute, benessere (e, quindi, psicologia!)*.

personale, intima, in famiglia, nella coppia etc.). Pertanto: “*in lungo e in largo*”, acculturazione per tutta la vita, cogliendo svariate opportunità.

Da parte degli autori, ogni qual volta sia stato possibile si è cercato, nel corso di tanti anni di lavoro sociale e clinico nel settore dell’ageing, di applicare questo duplice approccio, ovviamente afferendo all’area delle scienze umane che lavorano a beneficio della personalità tesa a potenziarsi, sfruttando in particolare l’ampio bagaglio metodologico della psicologia positiva e del benessere.



Nel contesto del presente paragrafo il concetto e il lavoro di AHA trovano interpretazioni che approfondiscono il potente strumento operativo chiamato “*learning/apprendimento*”, evocante l’approccio in termini di “*continuing education*”, nonché l’approccio in termini di benefica psicopromozione, a sua volta implicante una specifica didattica.

Terza età, ovvero un tempo libero, un tempo liberato, per cui un apprendimento volontario, un *self-motivated learning*. Da qui la ricerca della conoscenza... una “libera” ricerca!

Il modello delle Università della Terza Età – oggi anche nella versione *e-learning*, sempre più diffusa ed efficace – non è solo quello di un “passatempo” per chi ha del tempo libero: si tratta (non sempre, ma molto frequentemente) di una attività di vero e proprio **studio**, comportante appli-

cazione e quindi concentrazione e quindi memoria e quindi un apprendimento decisamente “forte”, carico di valenze che *istruiscono e trasformano l'utente/studente*.

Proprio perché già nel linguaggio quotidiano vale il saggio detto “Non si finisce mai di imparare”, questo imparare nella terza-quarta età è indispensabile per intercettare il bisogno (purtroppo raramente messo a fuoco nella quotidianità) di educare, proprio nel senso etimologico di “guidare”: pertanto, bisognerebbe **imparare qualcosa per educare se stessi**.

In queste particolari “università” è possibile attivare la cultura come “informazione e non solo”, la cultura anche come emozione e relazione: da qui il tentativo (spesso riuscito) di “forgiare” l'utente, chiamato ad un apprendimento addirittura nuovo e creativo rispetto a quello fruito in tradizionali e ufficiali contesti.

Dal punto di vista scientifico si è potuto verificare (“toccando con mano”, soprattutto con interviste focalizzate e *ad personam*, atte a rilevare l'impatto di quanto appreso) che il metodo “LLL for Third & Fourth Education” si è definitivamente affermato quale strumento culturale pressoché ottimale (tramite corsi, lezioni, workshops, conferenze, gruppi d'incontro, convegni, progetti psicoeducativi, vita associativa, esperienze di volontariato etc.) al fine di potenziare varie capacità (cognitive, emozionali, relazionali, socializzative) tipiche dell'invecchiamento attivo e salutare.

Quelle che qui vengono esposte possono sembrare facili ed esageratamente ottimistiche considerazioni su cosa significhi apprendere durante e in favore della terza-quarta età, ma non è così. L'apparente banalità viene smentita dal fatto comprovato che *apprendere equivale a crescere e migliorare*.

Per cui abbiamo: LLL quale ricchezza culturale, quale risorsa culturale, quale bagaglio di estrema importanza nel process of ageing; LLL quale irrobustimento culturale di fondo dotato di impatto psicologico (e anche medico) che va a contrastare l'incipiente fragilità correlata alla seconda metà della vita (purtroppo fase involutiva), però una fragilità e una involuzione più di tipo organico che di tipo funzionale. Mediante un efficace **apprendimento a vivere** (perché a ciò serve la cultura!), se è vero che nel diagramma della vita la curva biologica scende (ma lentamente!) è anche vero che, al contrario, la curva esistenziale, qualora opportunamente stimolata ed alimentata, può ancora continuare a salire.

Nel nostro contesto di action-research la cultura intesa come “educazione” cosa significa? Significa educazione/rieducazione degli adulti e degli anziani/vecchi. Significa cultura come libera scelta e fonte di piacere. La *continuing education* è un processo di acculturazione teoricamente

infinito, in grado di venire sottoposto ai soggetti aged e da questi accettato e reso utile.

Proprio perché nel “bene-stante” Western World l’acquisizione di informazioni è oggi in grado di durare per l’intero arco di vita e per l’intera ampiezza di vita, il cosiddetto *lifelong and lifewide learning* può causare effetti positivi sia sul versante del livello di istruzione sia, e ancor più, sul versante della salute esistenziale (e anche fisica).

Se ben gestita, la parola-chiave (learning) può rivelarsi una “parola magica”: un potente apprendimento, inteso come azione (per l’appunto: active ageing) e come desiderio di imparare e di rinnovarsi, come interesse e passione per lo studio, come ricca articolazione di una educazione continua che di volta in volta può configurarsi come permanente oppure ricorrente oppure addirittura rinnovata.

E allora...

Learning quale *contenuto*: il “cosa”, ciò che si apprende, l’informazione che viene portata dentro e, possibilmente, memorizzata e “interiorizzata”.

Learning quale *relazione*: il “come”, il modo in cui quanto sopra descritto avviene, il che pone sotto la lente di ingrandimento lo stile del fare, dell’interazione, della trasmissione cognitiva ed emotiva fra emittente e ricevente.

Fra l’altro, tutto ciò comporta, inevitabilmente, una didattica multidimensionale, dotata di una marcata interattività fra docente e discente: una comunicazione strutturata su un linguaggio articolato in vari stili e livelli di difficoltà, con la costante verifica “sul momento” della avvenuta effettiva comprensione da parte del discente.

Entrambe le componenti del learning (il contenuto e la relazione) risultano strettamente embricate con la psiche e, quindi, con la scienza psicologica.

E allora...

Va sottolineata, ancora una volta ma in modo sempre più incisivo, l’estrema importanza (ai fini dell’Invecchiamento Attivo e Salutare) della Cultura: sia quella di base (il sano “buon senso” della popolazione comune), sia quella di elevato livello e con contenuti di massima, sia quella scientifica di ordine generale, e poi, nel cuore del discorso, soprattutto quella scientifica e specialistica della psicologia (in particolare la *health psychology* e la *positive psychology*<sup>140</sup>).

---

140 Per una visione ad ampio raggio delle caratteristiche di fondo della psicologia della salute e della psicologia positiva si rimanda alle svariate essenziali voci contenute nella bibliografia che costituisce parte integrante del presente volume. In particolare, tuttavia, si pone l’accento sui seguenti lavori: Matarazzo, J. D. (1980). Behavioral health and behavioral medicine: frontiers for a new health psychology. *American Psychologist*, 35, 807-817; nonché Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.



Nel contesto della gestione dell'invecchiamento l'azione della psicologia della salute viene essenzialmente intesa quale:

- contrasto ex ante alla fragilità;
- in particolare prevenzione di varie forme di disagio e malattia;
- tutela/protezione della salute;
- potenziamento del benessere;
- promozione della salute.

Le due ultime voci sono quelle finalizzate in modo specifico alla “materializzazione” del concetto di *psico-promozione*: esattamente quanto viene attivato all'interno di varie sedi dell'Università della Terza Età, in particolare attraverso processi incentrati su insegnamento e apprendimento esplicitamente mirati alla salute medica (corsi e laboratori di sanità fisica) e alla salute psichica (corsi e laboratori di serenità esistenziale). Nel caso del nostro modello, l'indagine affiancata all'intervento ha dimostrato quanto segue: l'intervento culturale (informare, sensibilizzare, educare) plasmante l'utenza della terza-quarta età ha costituito una “spinta esistenziale”, rendendo consapevoli e costruttivi tanto gli individui quanto i gruppi; inoltre, ha permesso di recuperare o addirittura instaurare ex

novo le componenti positive ed efficaci della *everyday life*, trasmettendo il fondamentale messaggio di “una nuova definizione della salute”.

In tale contesto e ancor più nel dettaglio, sono state messe in atto specifiche azioni, tutte unite dai comuni targets: *salute, positività, benessere*.

Qui di seguito vengono elencate situazioni psicodinamiche (in parte cognitive ma in prevalenza emotive) che gli scriventi (con i loro collaboratori: colleghi psicologi e medici, tirocinanti psicologi, laureandi in psicologia, volontari Anthropolos, volontari UNITRE etc.) hanno suggerito e somministrato, di volta in volta nel corso di tanti anni, lavorando con gli anziani/vecchi (individui, piccoli gruppi, grandi gruppi) in funzione di un obiettivo ben preciso: quello di contribuire ad una loro maturazione in quanto Seniores, mediante la stimolazione di una *carica di soggettività umana* a beneficio dell'AHA.

Nello specifico, si tratta di competenze e abilità (*skills*) tipiche della psicologia della salute e della psicologia positiva, che si è cercato di attivare e realizzare sotto forma di *operative capacità*, ovviamente con esiti assai differenziati da individuo a individuo e da situazione a situazione, ma sostanzialmente improntati ad efficacia e utilità comprovate dal “grado di soddisfazione” dimostrato dall'utenza.

Questo background scientifico (composto da *situazioni e tecniche psicologiche* a loro volta inserite nel più ampio contesto della *cultura psicologica*) ha riguardato svariate prospettive: porre l'accento sulla qualità della vita, sviluppare un ragionevole senso di ottimismo nei riguardi della concreta esistenza quotidiana, curare lo scopo di una vita “buona/fiorente”, guardare in avanti, proiettare se stessi verso il futuro, porsi realistici obiettivi, mirare a traguardi gratificanti, indurre rilassamento e serena meditazione, costruire coping e resilienza, attivare la capacità di adattamento, lavorare per l'autonomia e l'efficacia relazionale, promuovere la comunicazione, spingere verso pensieri positivi e creativi, suggerire fiducia e speranza, stimolare autostima e assertività, capire come non aver timore nell'essere felici e nell'esprimere le relative sensazioni, produrre la conoscenza di sé e degli altri, coltivare l'intelligenza emotiva e l'affettività, affinare la capacità empatica, perseguire il processo di individuazione e l'autorealizzazione, e altre voci ancora.

Pertanto: risultare “attivi” in funzione dell'ageing e, di conseguenza, situare se stessi in linea con lo star bene e la salute a tutto campo intesa. Insomma: una positività espressa in svariate direzioni, ovvero il senso/significato della coppia “*Cultura e LLL*” per i “nostri” utenti.

Tirando le fila di questo paragrafo, tra le sue righe ancora una volta torna a farsi sentire il “fattore tempo”. L'incedere degli anni comporta sì pro-

blemi ma anche opportunità: opportunità quali soluzioni dei problemi e quali novità che appaiono all'orizzonte.

**Lunga vita e nuove sfide:** ecco condensato il destino della terza e quarta età. Nella versione favorevole, il Fato può riservare efficaci strumenti: Cultura e LLL da un lato, psicologia della salute e psicologia positiva dall'altro. Le due coppie si incontrano in modo fecondo mediante la fusione di conoscenza e vitalità.

Esiste (ed eticamente parlando dovrebbe “sempre” esistere in funzione del benessere!) una certa correlazione fra *longevità*<sup>141</sup> da un lato e *cultura-esperienza-saggezza-AHA* dall'altro lato: oggi, nell'area avanzata del pianeta, tendenzialmente più si vive e più si vive bene (in modo salutare-produttivo-creativo). Pertanto, sono elevate le probabilità della stretta convergenza e della reciproca relazione causa-effetto fra questi due ordini di fenomeni (quantità di vita e qualità di vita): l'uno potenzia l'altro e viceversa.

Senior e Seniorship affondano le proprie radici nella Cultura, principalmente intesa quale studio e relazionalità. L'Umanità/Umanesimo emergono dalla socializzazione insita nell'LLL. Le due psicologie sono attivate in modo diretto/esplicito oppure in modo indiretto/implicito, ma entrambe le modalità risultano efficaci nei loro obiettivi. I fruitori ottengono benefici in fatto di informazione, formazione, educazione, socializzazione e salute (immateriale e materiale).

In estrema sintesi, a mo' di formula:

*Cultura: soprattutto “studēre, studēre, studēre!”*

*Continuing Education*

*(Educazione Permanente/Ricorrente/Rinnovata) = Salute*

*LLL + Psicologia della Salute + Psicologia Positiva = AHA*

## **Bàuci e Filènone: la bontà d'animo, l'amore e la relazione di coppia nel saper invecchiare**

Giungendo quasi al termine di questo libro, rivolgiamo ancora una volta lo sguardo al passato, un passato composto non solo da fatti ma anche da illuminanti stimoli di tipo fantastico-immaginario.

---

141 Sul senso e sulla potenziale positività del concetto di “vita lunga” si consulti questo importante testo: De Beni, R., & Borella, E. (Eds.) (2015). *Psicologia dell'invecchiamento e della longevità*. Bologna: il Mulino.

Nella mitologia greca si incontrano le due delicate figure appena nominate. Esse rappresentano l'umile e paziente ed efficace coraggio insito nel saper invecchiare, e per di più farlo insieme, attraverso la ricompensa per



lo stato d'animo di bontà e per la semplice, genuina e disinteressata generosità espressa attraverso l'ospitalità.

Amore fra coniugi e amore per gli altri. Amore fra compagni di vita e amore universale. La giusta vecchiaia quale tenero traguardo per un percorso “buono”.

Nell'ottavo libro delle *Metamorfosi* Ovidio racconta – con somma arte poetica – che Filèmone e Bàuci, marito e moglie, entrambi *vecchi* e *poverissimi*, abitano in un piccolo villaggio della Frigia. Essi *ospitano* cordialmente, nella loro umile capanna di canne e fango, Zeus e Hermes, i quali, in incognito e in veste di pellegrini, già da tempo attraversano quelle terre, senza aver mai incontrato “cose buone”, anzi, solo selvaggia corruzione e inospitalità.

Dopo aver ricevuto un pasto frugale, i due viandanti svelano le loro identità e conducono i due *vecchi* sulla cima di una montagna. Da questa altezza Bàuci e Filèmone constatano che l'intero paese è stato sommerso dal diluvio. Ma la loro capanna si salva dalle acque e si trasforma in un maestoso tempio.

Zeus offre ai due *vecchi* la possibilità di formulare qualunque desiderio. I due *vecchi coniugi* chiedono due cose: diventare i sacerdoti del tempio e non sopravvivere *l'uno all'altro*. Zeus soddisfa entrambe le esigenze. Un giorno, durante la *decrepitezza*, mentre i due *vecchissimi sacerdoti* conversano sulla soglia del tempio, Filèmone vede che *la sua Bàuci* si sta trasformando in un tiglio, mentre Bàuci a sua volta vede che *il suo Filèmone* si sta trasformando in una quercia. I due alberi *si uniscono* per il tronco. I due *vecchissimi coniugi* si salutano teneramente e la metamorfosi si compie.

In questo mito, sullo sfondo del quale prevale la *tenerezza*, risultano evidenti alcune basilari componenti: la *bontà* (gli unici esseri umani buoni incontrati dagli dei), la *generosità* (l'ospitalità data agli sconosciuti), la *coppia* (il solido e buon legame), nonché ***l'invecchiare insieme e il morire insieme nello stesso istante***.

Profondamente onesti, Bàuci e Filèmone sono fiduciosi, in se stessi e anche nei riguardi degli sconosciuti. I loro cuori sono colmi di emozioni positive. L'affettività permea le loro due esistenze: “due”, in realtà una sola.

Come suggerisce il linguaggio della psicoanalisi, essi sono in possesso di “oggetti interni buoni”. Con queste profonde ed autentiche risorse interiori, possono attuare un efficace *coping*, gestendo serenamente il diventare vecchi e il morire.

Per tutte queste (rare) virtù essi vengono premiati dagli dei. I loro desideri vengono esauditi: *il loro tempo passa assieme e finisce assieme*.

La vita e la sua fase discendente. La vita e il suo finire. Non da soli ma sempre in una relazione, una buona relazione.

In definitiva, la vicenda di Filèmone e Bàuci fornisce validi insegnamenti per un ampio panorama di qualità psicologiche, che ruotano attorno ad una semplice e spontanea “carica di umanità”. Queste due tenere figure mitologiche dimostrano come sia possibile conseguire un sano, salutare, relazionale, coraggioso, positivo, buono, efficace e saggio invecchiamento.

## **Saper scegliere il giusto tramonto**

Sotto l'egida dell'Invecchiamento Attivo e Salutare il corretto passare del tempo vede il cercare di contrastare (mediante la prevenzione e la cura, la profilassi e il trattamento, l'informazione e la formazione, la promozione e l'educazione) il deterioramento e il breakdown fisico, cognitivo, emozionale, relazionale e affettivo. Vede inoltre il cercare di sviluppare e di ri-

lanciare le cose positive, le qualità – squisitamente culturali, soggettive e psichiche – che fanno parte, almeno in linea teorica, della dotazione di ogni individuale organismo umano.

Bisogna fare delle scelte: ovviamente quelle giuste, ricorrendo alla creatività.

Per rappresentare un corretto ageing si potrebbe utilizzare la seguente immagine (da un lato poetico-letteraria, dall'altro lato scientifica e psicologica nel senso di una “visualizzazione autoipnotica”), carica di una morbida e suggestiva positività.

*“La terza età potrebbe (e dovrebbe) essere vissuta come un’isola felice, o quanto meno serena, all’interno del complessivo arcipelago dell’arco di vita: un’isola dalla quale – pacatamente, con animo reso tranquillo e cullato dalle onde dello sconfinato mare – contemplare il lento calar del sole”<sup>142</sup>.*

## **Ageing e Seniorship: il tempo, l’arte, la tecnica, il piacere**

Ageing: in buona sostanza cosa significa? In particolare: cosa significano “good ageing”? e “successful ageing”? E poi, questi ultimi concetti come si possono convertire in una pratica realtà? Con quale approccio? Con quale metodo?

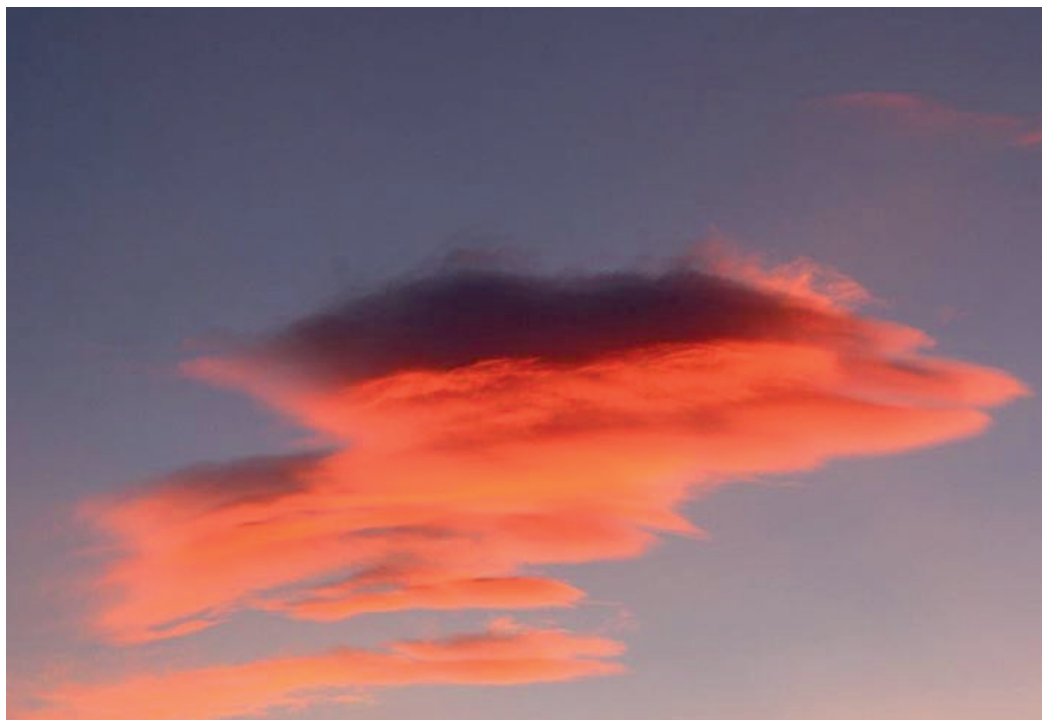
Vediamo di rispondere in modo complessivo e sintetico.

Il “**fattore tempo**” non è irrilevante. Il cosiddetto “*invecchiamento/ageing*” è un processo, per cui comporta dinamicità e temporalità: è qualcosa che si muove nel passare degli anni. Il *life span*, in quanto intervallo di vita, è una formale espressione numerica che si riferisce ad una serie di eventi “spalmati” nel tempo. Le esperienze di vita hanno (dovrebbero avere...) a che fare con un *apprendimento* che si spera e si cerca di attuare, dovendo essere fecondo e duraturo, per cui esso stesso possiede una temporalità. La *continuing education* per definizione si svolge lungo lo scorrere del tempo. Il *lifelong and lifewide learning* si basa su una temporalità di tipo processuale. La terza età (così come la quarta) è un fenomeno di tipo temporale (quantitativamente e qualitativamente).

*Terza età: è il tempo di certe rinunce, ma anche il tempo di possibili nuove acquisizioni. È il tempo al limite “indefinibile” (?) o addirittura “infinito” (?), a seconda della interpretazioni. È in ogni caso un tempo nuovo. Da affrontare diversamente dal solito.*

---

142 Peirone, L., & Gerardi, E. (2009). *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* Torino: Antigone Edizioni, p. 198.



La terza età è la fase della vita “giusta” per attuare (meglio sarebbe: per completare quanto iniziato già da tempo) il processo di AHA, nel solco di uno specifico lavoro, nell’ottica di una corretta risposta ad una situazione di “crisi”, intesa quest’ultima proprio nel senso di coraggiosa “opportunità” (e non di frustrazione, delusione e stallo). È il tempo del ri-adattamento, del ri-posizionamento del soggetto umano, chiamato a nuovi ruoli e nuove funzioni (e non ad un “azzeramento” di questi e dell’individuo!).

L’attore sulla scena (il superabile/superato anziano o vecchio) può indossare altri panni, altre “maschere” (per l’appunto, etimologicamente, quella di “persona” che finalmente diventa Persona). Protagonista della propria esistenza, protagonista di se stesso, il Senior (un Soggetto Umano a pieno titolo: come diritti, doveri, abilità e capacità) è oggi posto in grado di “agire”. L’Attore è colui che non solo interpreta una parte, ma anche la “vive”, perché è la “sua” parte, quella che coincide con la propria realizzazione (sia sociale sia individuale).

Le parole convergono e parzialmente si sovrappongono, si embricano: agire, azione, attore, artista, artefice, artigiano...

L’AHA è una forma di intervento, una tecnica, un metodo, un *modus operandi*, una “scienza” (articolata in svariate discipline e sottodiscipline, con prevalenza della psicologia): pertanto l’Invecchiamento Attivo e Salutare si configura a pieno titolo quale “arte” capace di incidere (anche pro-

fondamente) su *forma mentis*, emozioni, comportamenti, relazioni e stato di salute.

Come si è visto finora, in particolare nel “filosofico volo ad ampio raggio” compiuto nella Parte Seconda di questo libro, *l'arte del buon invecchiamento esiste* (almeno come potenzialità).

Ma che cos'è l'“arte”? La domanda è legittima anche perché consente di approfondire alcuni basilari dettagli, soprattutto nel senso di bontà ed efficacia nell'“*acquisire (e far maturare!) anni*”.

Il sottotitolo del presente volume (*L'arte del saper invecchiare*) può sembrare esageratamente ottimista e quindi pretenzioso, ma forse non lo è, proprio in quanto l'espressione “saper invecchiare” focalizza l'attenzione sulla parola “sapere”. Questo concetto permea altri due concetti: quello di “arte” e quello di “tecnica”, i quali, a ben vedere, convergono e si sovrappongono proprio in virtù della “competente abilità”.

Il buon invecchiamento, in quanto “**arte**”, è un “fare” supportato dal “sapere”: è quindi un “saper fare” comportante la *dimensione tecnica* (“cosa e come fare”, “agire con perizia”); comporta inoltre la *dimensione estetica* (la sensazione, il gusto, il godimento). Il *good ageing* consiste pertanto in una capacità pratica che si realizza a partire da conoscenza/scienza/cultura e quindi dallo studio, dall'esperienza, dal metodo, dalla competenza e persino dal “piacere” che si sviluppa nel ben operare.

Ciò si collega all'ageing “fatto ad arte”: *l'invecchiare bene e con piacere*. Saperlo conseguire piacevolmente. Con poca o nessuna fatica. Con un agire che centra il bersaglio.

## Artefici del proprio ageing

Anni ed anni di lavoro e di esperienza di studio, ricerca e intervento da parte di innumerevoli esperti – i cui risultati sono riscontrabili nella letteratura mondiale (di cui in questo libro si fornisce un “assaggio”) – stanno a dimostrare l'efficacia e l'utilità della sigla AHA e della indispensabile funzione di supporto/strumento svolta dalla Cultura nei suoi confronti.

È ormai incontrovertibile il fatto che l'aggettivo “active” che accompagna il corretto sostantivo inglese “ageing” (migliore del termine italiano “invecchiamento”) ben si coniuga con l'altro aggettivo: “healthy”.

Lavorando in vista dell'auspicabile e fattibile *arricchimento della persona* che si può ottenere con i principali tipi di “dinamicità” (attività fisica, attività mentale, attività sociale), diventano possibili, anzi probabili, pure in età “non più verde”, ulteriori positivi “movimenti” e risultati quali:

- la ricerca (non illusoria e non maniacale) del benessere nella seconda metà della vita;
- la maggiore importanza posseduta, nel *process of ageing*, dalla qualità rispetto alla quantità;
- la ricerca di un “*sensu della vita*”, dinamicamente orientato verso una *riscoperta creativa* del significato della propria *esistenza*;
- la “lotta” (attraverso *coping* e *resilienza*) contro il “*bad ageing*”;
- il conseguimento del “*good ageing*” (almeno in una certa misura, in ogni caso garantendo un rendimento quanto meno sufficiente);
- la vittoria del **Positivo Senior**, il quale ha così l’opportunità di sconfiggere il sempre potenziale **Negativo Senex**.

In conclusione, sempre alla luce di una attenta e approfondita analisi psicologica, la Seniorità e l’AHA vanno intesi quali soggettività, interiorità e persino intimità (con se stessi, con le proprie parti nascoste, con le proprie attivabili risorse: in effetti, questo è il cuore psico-socio-culturale per un efficace “inevitabile passare del tempo cronologico”).

In quanto redattori di questo testo si può dire che, dopo tanti anni di impegno, si sono imparate molte cose: si è fatto molto, si è dato molto, ma si è anche ricevuto molto. I terapeuti-docenti-ricercatori sono cresciuti, invecchiando saggiamente con i loro pazienti, studenti, utenti.

In particolare si è capito che il doveroso e giusto distacco scientifico-professionale non può venire separato dalla giusta dose di coinvolgimento personale (attuato mediante l’intuizione, l’identificazione con l’Altro, l’empatia).

Inoltre si è capito che, per diventare reali artefici del proprio **attivo e salutare impegno**, ognuno (esperto o profano che sia) dovrebbe attenersi a fondamentali regole di vita: occorre sapere cose ben precise, occorre fare cose ben precise, occorre saper fare cose ben precise. In sintesi, i punti principali sono i seguenti.

- **Saper “prevenire”**, vedendo, anticipando ed evitando varie forme di disagio e malattia.
- **Saper “prepararsi”**, allenandosi prima e a tempo debito, per essere pronti ad ogni evenienza.
- **Saper “educare”**, guidando l’apprendimento e la gestione di salute e benessere.
- **Saper “promuovere”**, lanciandosi in avanti e facendo crescere progetti positivi.

## APPENDICE BIBLIOGRAFICA



N.B. Viene qui di seguito inserito un corposo numero di voci bibliografiche, che sostanzialmente costituiscono indicazioni di massima, esemplificative della ormai enorme produzione scientifica esistente sul tema generale “Invecchiamento” e sul tema specifico “Invecchiamento Attivo e Salutare / AHA (Active & Healthy Ageing)”.

- Abbagnano, N. (1985). *La saggezza della vita*. Milano: Rusconi.
- Aguiar, G., & Oblitas Guadalupe, L. A. (2011). *Psicología del bienestar y la felicidad. Estrategias de psicología positiva para aprender a sentirse bien*. Bogotá: PSICOM Editores.
- Alberici, A. (2002). *Imparare sempre nella società della conoscenza*. Milano: Mondadori.
- Albery, I., & Munafo, M. (2008). *Key concepts in health psychology*. London: Sage.
- Aleandri, G. (2011). *Educazione permanente nella prospettiva del lifelong e lifewide learning*. Roma: Armando Editore.
- Amoretti, G., & Ratti, M. T. (1994). *Psicologia e terza età. Prospettive psicologiche sul tema dell'invecchiamento*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.
- Antonini, F. M. (1997). *I migliori anni della nostra vita*. Milano: Mondadori.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Aveni Casucci, M. A. (1992). *Psicogerontologia e ciclo di vita*. Milano: Mursia.
- Badou, G. (1989). *Les nouveaux vieux*. Belfond: Le Pré aux Clercs.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.) (1990). *Successful aging. Perspectives from the behavioral science*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Barletta, G. (1990). *La terza età integrata*. Pisa: ETS.
- Barucci, M. (1989). *Psicogeragogia: mente, vecchiaia, educazione*. Torino: UTET.
- de Beauvoir, S. (1970). *La vieillesse*. Paris: Gallimard. (Trad. It. *La terza età*. Torino: Einaudi, 1971).
- Bengtson, V. L., & Schaie, K. W. (Eds.) (1997). *Handbook of theories of aging*. New York, NY: Springer.
- Benyon, J. (2007). *What a wonderful world! Universities and lifelong learning*. Leicester: LILL.
- Bertini, M. (Ed.) (1988). *Psicologia e salute. Prevenzione della patologia e promozione della salute*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.
- Bertini, M. (2012). *Psicologia della salute*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Birren, J. E., & Schaie, K. W. (Eds.) (1996). *Handbook of the psychology of aging*. 4th ed. San Diego, CA: Academic Press.

- Bobbio, N. (1996). *De senectute (e altri scritti autobiografici)*. Torino: Einaudi, 2006.
- Bond, J., & Coleman, P. (Eds.) (1990). *Ageing in society. An introduction to social gerontology*. London: Sage.
- Boudiny, K. (2013). 'Active ageing': from empty rhetoric to effective policy tool. *Ageing and Society*, 33, 1077-1098.
- Boulton-Lewis, G., & Tam, M. (Eds.) (2011). *Active ageing, active learning*. New York, NY: Springer.
- Bowling, A. (2005). *Ageing well: quality of life in old age*. Buckingham: Open University Press.
- Bruchon-Schweitzer, M. (2005). *Psychologie de la santé. Modèles, concepts et méthodes*. Paris: Dunod.
- Carlton, S., & Soulsby, J. (1999). *Learning to grow older and bolder. A policy discussion paper on learning in later life*. Leicester: NIACE.
- Carrascal, J. M. (2006). *Jubilación. La edad dorada*. Barcelona: Planeta.
- Castelli, C., & Sbattella, F. (Eds.) (2004). *Le età della vita. Aspetti psicologici*. Milano: FrancoAngeli.
- Cesa-Bianchi, M. (1998). *Giovani per sempre? L'arte di invecchiare*. Roma-Bari: Laterza.
- Cesa-Bianchi, M. (2000). *Psicologia dell'invecchiamento. Caratteristiche e problemi*. Roma: Carocci.
- Cesa-Bianchi, M., & Albanese, O. (Eds.) (2004). *Crescere e invecchiare. La prospettiva del ciclo di vita*. Milano: UNICOPLI.
- Cesa-Bianchi, M., & Cristini, C. (2009). *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare*. Napoli: Guida.
- Cesa-Bianchi, M., Cristini, C., Fulcheri, M., & Peirone, L. (Eds.) (2014). *Vivere e valorizzare il tempo. Invecchiare con creatività e coraggio*. Torino: Premedia Publishing.
- Chattat, R. (2004). *L'invecchiamento. Processi psicologici e strumenti di valutazione*. Roma: Carocci.
- Ciancio de Montero, A. M., & Montero, G. J. (2008). *Para comprender la mediana edad: historias de vida*. Buenos Aires: Entrevista Editorial.
- Cicerone (44 a. C.). *Cato Maior. De senectute*. Milano: Mondadori, 1997.
- Cicurel, M. (1989). *La génération inoxidable*. Paris: Grasset.
- Cipolli, C., & Cristini, C. (Eds.) (2012). *La psicologia e la psicopatologia dell'invecchiamento e dell'età senile: un contributo alla ridefinizione dell'arco di vita*. Numero monografico dedicato a Marcello Cesa-Bianchi. *Ricerche di Psicologia*, 35 (2-3).
- Cristini, C., Albanese, A., & Porro, A. (Eds.) (2010). *Il viaggio verso la saggezza. Come imparare a invecchiare*. Milano: FrancoAngeli.

- Cristini, C., Cesa-Bianchi, M., Cesa-Bianchi, G., & Porro, A. (2011). *L'ultima creatività. Luci nella vecchiaia*. Milano: Springer.
- Cristini, C., Cesa-Bianchi, M., Porro, A., & Cipolli, C. (Eds.) (2015). *Fragilità e affettività nell'anziano*. Milano: FrancoAngeli.
- Cristini, C., Cipolli, C., Porro, A., & Cesa-Bianchi, M. (Eds.) (2012). *Comunicare con l'anziano*. Milano: FrancoAngeli.
- Cristini, C., Porro, A., & Cesa-Bianchi, M. (Eds.) (2011). *La capacità di recupero dell'anziano. Modelli, strumenti e interventi per i professionisti della salute*. Milano: FrancoAngeli.
- Cugno, A. (Ed.) (2004). *Il dialogo tra le generazioni. Formazione e comunicazione oltre le frontiere*. Milano: FrancoAngeli.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: the process of disengagement*. New York, NY: Basic Books.
- Dal Ferro, G. (1992). *Le università della terza età: finalità, organizzazione, risultati*. Vicenza: Edizioni del Rezzara.
- De Beni, R., & Borella, E. (Eds.) (2015). *Psicologia dell'invecchiamento e della longevità*. Bologna: il Mulino.
- De Beni, R., Borella, E., Carretti, C., Marigo, C., & Nava, L. (2008). *BAC. Benessere e abilità cognitive nell'età adulta e avanzata*. Firenze: Giunti O.S. Organizzazioni Speciali.
- De Beni, R., Borella, E., Marigo, C., Rubini, E., & Lab-I (2008). *Lab-I. Empowerment cognitivo. Intervento e potenziamento della memoria in adulti e anziani*. Firenze: Giunti O.S. Organizzazioni Speciali.
- De Beni, R., Marigo, C., Sommaggio, S., Chiarini, R., & Borella, E. (2009). *Lab-I. Empowerment emotivo-motivazionale. Ben-essere dal costrutto teorico alle applicazioni*. Firenze: Giunti O.S. Organizzazioni Speciali.
- De Leo, D., & Capodiecì, S. (1990). *La vita sessuale nella terza età*. Milano: Mursia.
- Delle Fave, A. (Ed.) (2006). *Dimensions of Well-Being. Research and interventions*. Milano: FrancoAngeli.
- Delle Fave, A. (Ed.) (2007). *La condivisione del benessere. Il contributo della psicologia positiva*. Milano: FrancoAngeli.
- Di Battista, G., & Neri, G. (1991). *Senescenza: stato o malattia?* Firenze: Giunti.
- Di Nuovo, S. (Ed.) (1999). *Mente e immaginazione. La progettualità creativa in educazione e terapia*. Milano: FrancoAngeli.
- Di Prospero, B. (Ed.) (2004). *Il futuro prolungato. Introduzione alla psicologia della terza età*. Roma: Carocci.
- Drusini, A. G. (2010). *Storia naturale della longevità*. Padova: CLEUP.

- Ellis, A., & Velten, E. (1998). *Optimal aging. Get over getting older*. Chicago, IL: Open Court.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and life cycle: psychological issues*. New York, NY: International University Press. (Trad. It. *I cicli della vita. Continuità e mutamenti*. Roma: Armando, 1984).
- Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Iñiguez, J., & Zamarron, M. D. (1999). *Qué es la psicología de la vejez*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Field, J. (2006). *Lifelong learning and the new educational order*. Stoke on Trent: Trentham Books.
- Florea, A. (1982). *Anziani e tempo libero*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.
- Fondazione Giovanni Agnelli (1991). *L'anziano attivo. Proposte e riflessioni per la terza e la quarta età*. Torino: Edizioni della Fondazione Giovanni Agnelli.
- Formosa, M. (2010). Lifelong learning in later life: the Universities of the Third Age. *Lifelong Learning Institute Review*, 5, 1-12.
- Foster, L. & Walker, A. (2015). Active and successful ageing: a european policy perspective. *The Gerontologist*, 55, (1), 83-90.
- Friedan, B. (1993). *The fountain of age*. New York: Simon & Schuster. (Trad. It. *Letà da inventare: la seconda metà della vita*. Milano: Frassinelli, 1994).
- Fulcheri, M., Gerardi, E., & Peirone, L. (2014). Cultura, umanità, salute: i pilastri dell'UNITRE. Retrospectiva e prospettive. In M. Cesa-Bianchi, C. Cristini, M. Fulcheri, & L. Peirone (Eds.), *Vivere e valorizzare il tempo. Invecchiare con creatività e coraggio* (pp. 463-473). Torino: Premedia Publishing.
- Fulcheri, M., & Monaco, F. (1994). *Momenti critici dell'esistenza: l'adolescenza, il tempo del lavoro, l'invecchiamento*. Torino: Edizioni Libreria Cortina.
- Gerardi, E., & Peirone, L. (1991). UNITRE, ovvero educare alla salute. In Regione Piemonte (Ed.), *Convegno Nazionale di Studio "Cultura e Terza Età"* (Torino, 17-18 novembre 1989) (pp. 105-117). Torino: Regione Piemonte.
- Gil Calvo, E. (2003). *El poder gris. Una nueva forma de entender la vejez*. Barcelona: Mondadori.
- Goldberg, E. (2005). *The wisdom paradox. How your mind can grow stronger as your brain grows older*. New York, NY: Elkhonon Goldberg. (Trad. It. *Il paradosso della saggezza. Come la mente diventa più forte quando il cervello invecchia*. Firenze: Ponte alle Grazie, 2005).
- González Martín, F. J. (2009). *Envejecer es bueno para la salud*. Barcelona: Erasmus Ediciones.

- Grano, C., & Lucidi, F. (2005). *Psicologia dell'invecchiamento e promozione della salute*. Roma: Carocci.
- Gravelli, S., & Grecchi, A. (Eds.) (2001). *Creatività e cultura. Elisir di giovinezza*. Milano: Guerini e Associati.
- Grün, A. (2007). *Die hohe Kunst des Älterwerdens*. Münsterschwarzbach Abtei: Vier-Türme Verlag. (Trad. It. *La grande arte di invecchiare*. Cini-sello Balsamo: Edizioni San Paolo, 2009).
- Gubrium, J. F. (Ed.) (1976). *Time, roles and self in old age*. New York, NY: Human Sciences Press.
- Guerrini, G. B. (1991). *Anni d'argento*. Roma: EdiSpi.
- Havighurst, R. J. (1963). Successful aging. In R. Williams, C. Tibbits, & W. Donahue (Eds.), *Processes of aging: social and psychological perspectives* (pp. 299-320). New York, NY: Atherton.
- Hayflick, L. (1996). *How and why we age*. New York, NY: Ballantine Books.
- Hayflick, L. (1998). Aging is not a disease. *Aging*, 10 (2), 146.
- Hesse, H. (1985). *Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp Verlag. (Trad. It. *Le stagioni della vita*. Milano: Mondadori, 1988).
- Hillman, J. (1999). *The force of character and the lasting life*. New York, NY: Random House.
- Holliday, S., & Chandler, M. (1986). *Wisdom: explorations in adult competence*. Basel: Karger.
- ICAA (2012a). [www.icaa.cc](http://www.icaa.cc).
- ICAA (2012b). [www.changingthewayweage.com](http://www.changingthewayweage.com).
- Isaia, G. C. (2018). *Invecchiare senza invecchiare*. Pisa: Pacini Editore.
- ISTAT (2020). *Invecchiamento attivo e condizioni di vita degli anziani in Italia*. Roma: ISTAT.
- Jung, C. G. (1931). *Die Lebenswende*. (Trad. It. *Gli stadi della vita*. In C. G. Jung, *Opere*. Vol. VIII. Torino: Boringhieri, 1976, 415-432).
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.) (1999). *Well-Being. The foundations of hedonic psychology*. New York, NY: Russel Sage Foundation.
- Karpinska, K., & Dykstra, P. (2015). *The Active Ageing Index and its extension to the regional level. Synthesis report*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- Laicardi, C., & Pezzuti, L. (2000). *Psicologia dell'invecchiamento e della longevità*. Bologna: il Mulino.
- Laicardi, C., & Piperno, A. (1980). *La qualità della vita nella terza età*. Roma: Borla.

- Laslett, P. (1989). *A fresh map of life: the emergence of the third age*. London: Weidenfeld & Nicholson. (Trad. It. *Una nuova mappa della vita. L'emergere della terza età*. Bologna: il Mulino, 1992).
- Lawton, G. (1946). *Aging successfully*. New York, NY: Columbia University Press. (Trad. It. *Invecchiare bene*. Milano: Longanesi, 1969).
- Lazzarini, G., Morelli, U., Peirone, L., & Reginato, M. (1985). *Cultura e terza età. Università della Terza Età fra integrazione ed emarginazione*. Torino: Regione Piemonte.
- Le Gouès, G. (1991). *Le psychanalyste et le vieillard*. Paris: Presses Universitaires de France. (Trad. It. *Psicoanalisi e vecchiaia*. Roma: Borla, 1995).
- Lehr, U. (1972). *Psychologie des Alterns*. Heidelberg-Wiesbaden: Quelle & Meyer. (Trad. It. *Psicologia degli anziani*. Torino: SEI, 1979).
- Levi, A. (1998). *La vecchiaia può attendere, ovvero l'arte di restare giovani*. Milano: Mondadori.
- Levi-Montalcini, R. (1998). *L'asso nella manica a brandelli*. Milano: Baldini & Castoldi.
- Lucchetti, M. (1999). *Invecchiare bene. Lo stile di vita positivo per la salute e nella dipendenza*. Bologna: il Mulino.
- Luppi, E. (2008). *Pedagogia e terza età*. Roma: Carocci.
- Macchione, C. (1994). *Vecchi o anziani?* Torino: UPSEL.
- Mammarella, N. (2007). L'invecchiamento positivo: la sfida dei nuovi anziani. *Psicologia Contemporanea*, 202, 42-48.
- Mantegazza, P. (1895). *Elogio della vecchiaia*. Milano: Treves, 1895 & Padova: Franco Muzzio Editore, 1993.
- Marks, D. F., Murray, M., & Estacio, E. V. (2018). *Health psychology. Theory, research and practice*. 5th ed. London: Sage.
- Matarazzo, J. D. (1980). Behavioral health and behavioral medicine: frontiers for a new health psychology. *American Psychologist*, 35, 807-817.
- Mazzotti, A. (1986). *Istruzioni per la vecchiaia*. Roma: Editori Riuniti.
- Miret Magdalena, E. (2003). *Cómo ser mayor sin hacerse viejo*. Madrid: Espasa-Calpe.
- Montero, G. J. (2005). *La travesía por la mitad de la vida: exégesis psicoanalítica*. Rosario: Homo Sapiens.
- Morelli, U. (1982). Educazione permanente e Università della Terza Età. *Aggiornamenti Sociali*, 33 (1), 33-44.
- Morelli, U. (1983). L'Università della Terza Età. Un aspetto dell'educazione permanente. *Piemonte vivo*, 17, (4), 2-7.
- Moser, F., Pezzati, R., & Luban-Plozza, B. (2002). *Un'età da abitare. Identità e narrazione nell'anziano*. Torino: Bollati Boringhieri.

- Moulaert, Th., Carbonnelle, S. & Nisen, L. (2014). *Le vieillissement actif dans tous ses éclats*. Louvain: Presses Universitaires de Louvain.
- Negrisoni, A. (1986). *Preparazione psicosomatica alla terza età*. Milano: Nuovi Autori.
- Nelson, T. (Ed.) (2002). *Ageism: stereotyping and prejudice against older persons*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Nervo, G. (1994). *Anziani: problema e risorsa*. Bologna: Edizioni Dehoniane.
- Neugarten, B. L. (Ed.) (1968). *Middle age and aging. A reader in social psychology*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Nuland, S. B. (2007). *The art of aging. A doctor's prescription for well-being*. New York, NY: Random House.
- Oblitas Guadalupe, L. A. (Ed.) (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. 3ra ed. Ciudad de México: Cengage Learning Editores.
- Ogden, J. (2012). *Health psychology: a textbook*. 5th ed. Maidenhead, UK: Open University Press.
- Olievenstein, C. (1999). *Naissance de la vieillesse*. Paris: Éditions Odile Jacob.
- Oliverio, A. (1977). *Maturità e vecchiaia*. Milano: Feltrinelli.
- Oliverio, A. (1982). *Saper invecchiare*. Roma: Editori Riuniti.
- Oliverio Ferraris, A. (2005). *Arrivano i nonni!* Milano: Rizzoli.
- Ottone, P. (2005). *Memorie di un vecchio felice. Elogio della tarda età*. Milano: Longanesi.
- Peirone, L. (1997). Promozione della salute ed educazione alla salute: un'esperienza operativa nell'ambito della terza età. In Regione Piemonte (Health Department, Health Education Office), IUHPE, & ICHE (L. Briziarelli, M. Carzana, & M. E. Coffano) (Eds.), *Quality assessment in health promotion and health education: the 3rd European Conference on Effectiveness (Turin, September 12-14, 1996)*. Abstract Book (p. 211). Torino: Regione Piemonte.
- Peirone, L. (2010). Argentea forza. Terza età, active ageing e cultura della salute. In D. Cavanna, & A. Salvini (Eds.), *Per una psicologia dell'agire umano. Scritti in onore di Erminio Gius* (pp. 328-337). Milano: Franco-Angeli.
- Peirone, L. (2015). Linee guida psicologiche per l'Invecchiamento Attivo e Salutare. In Accademia di Medicina di Torino & Fondazione Ferrero (Eds.), *Invecchiamento di successo: nuovi orizzonti*. Abstract Book / *Successful ageing: new horizons*. Abstract Book (pp. 36-38). Alba: Fondazione Ferrero. Pubblicato anche in *Giornale della Accademia di Medicina di Torino*, 178, 528-532, 2015.

- Peirone, L. (Ed.) (2017). *La vita ai tempi del terrorismo. Psicologia e fiducia per gestire la paura e fronteggiare il Male*. Torino: Edizioni Ordine degli Psicologi del Piemonte. [ebook.ordinepsicologi.piemonte.it](http://ebook.ordinepsicologi.piemonte.it) & [www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)
- Peirone, L. (Ed.) (2020). *Nuovo coronavirus e resilienza. Strategie contro un nemico invisibile*. Torino: Anthropos (Health, Culture & Psychology). [nuovocoronavirus-ebook.com](http://nuovocoronavirus-ebook.com)
- Peirone, L., & Gerardi, E. (1999). *Envejecer saludablemente: la experiencia de la Universidad de la Tercera Edad en Italia*. Abstract enviado al XXVII Congreso Interamericano de Psicología (Caracas, 27 Junio – 2 Julio 1999). (Trad. It. Invecchiare in salute: l'esperienza della Università della Terza Età in Italia). Also published in [www.anthropos-web.it](http://www.anthropos-web.it) 2007 & [www.anthropos1987.org](http://www.anthropos1987.org) 2009.
- Peirone, L., & Gerardi, E. (2005). *La qualità della vita nell'arco delle cinque età*. In FIAPA (Fédération Internationale des Associations de Personnes Agées), & UNITRE Italia (Eds.), *Convegno Internazionale "La trasmissione del sapere per tutte le età"* (Stresa, 28-29 ottobre 2005). Pubblicato anche in [www.anthropos-web.it](http://www.anthropos-web.it) 2007 & [www.anthropos1987.org](http://www.anthropos1987.org) 2009. Version française (La qualité de la vie au cours des cinq âges. [www.fiapa.org](http://www.fiapa.org). 2006) aussi publiée dans [www.anthropos-web.it](http://www.anthropos-web.it) 2007 & [www.anthropos1987.org](http://www.anthropos1987.org) 2009.
- Peirone, L., & Gerardi, E. (2009). *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* Torino: Antigone Edizioni.
- Peirone, L., & Gerardi, E. (2010). *Invecchiare al meglio: la psicologia della salute nell'evoluzione verso la seniorship*. *Psicologi a Confronto*, 4 (2), 61-76.
- Peirone, L., & Gerardi, E. (2012a). *La saggezza d'argento. Filosofia di vita e psicologia della salute per una attiva terza età*. Torino: Anthropos (Health, Culture & Psychology).
- Peirone, L., & Gerardi, E. (2012b). *L'invecchiamento attivo e salutare*. In C. Cipolli, & C. Cristini (Eds.), *La psicologia e la psicopatologia dell'invecchiamento e dell'età senile: un contributo alla ridefinizione dell'arco di vita*. Numero monografico dedicato a Marcello Cesa-Bianchi. *Ricerche di Psicologia*, 35 (2-3), 195-212.
- Peirone, L., & Gerardi, E. (2016). *Il Training Autogeno: tecnica e metodo fra psicoterapia e psicologia della salute*. Milano: Edizioni FerrariSinibaldi.
- Peirone, L. & Gerardi, E. (2025). *L'Invecchiamento Attivo e Salutare*. (In preparazione).
- Peterson, Ch. (2006). *A primer in positive psychology*. New York, NY: Oxford University Press.

- Petretto, D. R., Pili, R., Gaviano, L., Matos López, C., & Zuddas, C. (2016). Active ageing and success: a brief history of conceptual models. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 51 (4), 229-241.
- Petter, G. (2009). *Per una verde vecchiaia: la terza età e il "mestiere di nonno"*. Firenze: Giunti.
- Phillipson, C. (1998). *Reconstructing old age. New agendas in social theory and social practice*. London: Sage.
- Qualls, S. H., & Abeles, N. (Eds.) (2003). *Psychology and the aging revolution: how we adapt to longer life*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Rastrelli, G. (2000). *Imparare ad invecchiare. Regole, consigli, indicazioni per vivere bene la terza età*. Milano: FrancoAngeli.
- Ratti, M., & Amoretti, G. (1991). *Le funzioni cognitive nella terza età*. Roma: La Nuova Italia Scientifica.
- Re, I. M. (1994). L'UNITRE: una proposta di relazionalità. In G. Lazzarini (Ed.), *Anziani e generazioni* (pp. 435-440). Milano: FrancoAngeli.
- Re, I. M. (2004). UNITRE: radici e prospettive di un 'progetto di vita'. In A. Cugno (Ed.), *Il dialogo tra le generazioni. Formazione e comunicazione oltre le frontiere* (pp. 307-334). Milano: FrancoAngeli.
- Re, I. M., Peirone, L., & Gerardi, E. (Eds.) (2010). *Le Università della Terza Età fra "archivi" delle tradizioni e "laboratori" del futuro: il ruolo della memoria e dei rapporti intergenerazionali*. Abstract Book. Torino: UNITRE Associazione Nazionale.
- Requejo Osorio, A. (2003). *Educación permanente y educación de adultos. Intervención socioeducativa adulta*. Barcelona: Ariel.
- Renneberg, B. & Hammelstein, P. (Eds.) (2006). *Gesundheitspsychologie*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Ricci Bitti, P. E., & Gremigni, P. (Eds.) (2013). *Psicologia della salute. Modelli teorici e contesti applicativi*. Roma: Carocci.
- Ripamonti, C. A. (2015). *Manuale di psicologia della salute. Prospettive cliniche, dinamiche e relazionali*. Bologna: il Mulino.
- Riva, G., Ajmone Marsan, P., & Grassi, C. (Eds.) (2014). *Active ageing and healthy living. A human centered approach in research and innovation as source of quality of life*. Amsterdam: IOS Press.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1998). *Successful aging*. New York, NY: Random House. (Also New York, NY: Dell, 1999).
- Rutter, M., & Rutter, M. (1992). *Developing minds: challenge and continuity across the life span*. Harmondsworth: Penguin. (Trad. It. *L'arco della vita: continuità, discontinuità e crisi nello sviluppo*. Firenze: Giunti, 1995).

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83 (1), 10-28.
- Saccomani, R. (Ed.) (2006). *L'attività fisica nella terza età. Promozione. Prescrizione. Controllo. Valutazione*. Milano: Raffaello Cortina Editore.
- Sandrin, L. (2007). *Un'età da vivere. Invecchiare meglio si può*. Milano: Paoline Editoriale Libri.
- Sansone, V. (2000). *La quarta età. Inchiesta sul secolo dai capelli bianchi*. Roma: Editori Riuniti.
- Saraceno, C. (1986). *Età e corso della vita*. Bologna: il Mulino.
- Schaie, K. W., & Willis, S. (Eds.) (2015). *Handbook of the psychology of aging*. 8th ed. San Diego, CA: Academic Press.
- Schettini, B. (2005). *Un'educazione per il corso della vita*. Napoli: Luciano-Editore.
- Schettini, B. (Ed.) (2009). *Governare il lifelong learning. Prospettive di Educazione degli adulti*. Napoli: Edizioni Scientifiche Italiane.
- Schlossberg, N. K. (Ed.) (2003). *Retire smart, retire happy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schlossberg, N. K. (2009). *Revitalizing retirement. Reshaping your identity, relationships, and purpose*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schopenhauer, A. (1852-1860). *Senilia. Gedanken im Alter*. München: Beck Verlag, 2010. (Trad. It. *L'arte di invecchiare ovvero Senilia*. Milano: Adelphi, 2006).
- Schroots, J. J. F. (1995). Gerodynamics: toward a branching theory of aging. *Canadian Journal on Aging*, 14, 74-81.
- Scortegagna, R. (Ed.) (2004). *Vivere a lungo e bene. Dalla vita sobria di Alvisse Cornaro ai giorni nostri*. Venezia: Marsilio.
- Scortegagna, R. (2005). *Invecchiare*. Seconda edizione. Bologna: il Mulino.
- Scortegagna, R., & Indiano, A. (Eds.) (2008). *Allungare la vita è possibile. Tecnologia e invecchiamento*. Padova: Studio Lavia.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seneca (50 d. C.). *De brevitae vitae*. (Trad. It. *La brevità della vita*. Milano: Rizzoli, 2010).
- SIPI (Ed.) (2012). *Longevità tra invecchiamento di successo e spettro della demenza. Atti del V Convegno Nazionale della SIPI (Treviso, 25-26 maggio 2012)*. Padova: SIPI.

- Slowley, M., & Schütze, H. G. (Eds.) (2012). *Global perspectives on higher education and lifelong learners*. New York, NY: Routledge.
- Snowdon, D. (2001). *Aging with grace*. New York, NY: Bantam Books.
- Spagnoli, A. (1995). “...e divento sempre più vecchio”. *Jung, Freud, la psicologia del profondo e l'invecchiamento*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Stuart-Hamilton, I. (1997). *The psychology of ageing*. London: Jessica Kingsley.
- Swindell, R. & Thompson, J. (1995). An international perspective of the University of the Third Age. *Educational Gerontology*, 21 (5), 429-447.
- Tamanza, G. (2001). *Anziani. Rappresentazioni e transizioni dell'ultima età della vita*. Milano: FrancoAngeli.
- Torres-Gil, F. M. (1992). *The new aging. Politics and change in America*. New York, NY: Auburn House.
- Trabucchi, M. (1992). *Invecchiamento della specie e vecchiaia della persona. Dal pessimismo all'ottimismo*. Milano: FrancoAngeli.
- Trabucchi, M. (2014). *I segreti di una vita sana e lunga*. Bologna: il Mulino.
- Tramma, S. (1982). A scuola a sessant'anni. *Le Università della Terza Età: un intervento formativo e non assistenziale. Educazione degli Adulti*, 2 (1), 30-36.
- Turrini, O. (Ed.) (1987). *Le università della terza età*. Roma: Edizioni Lavoro.
- United Nations Economic Commission for Europe – UNECE and European Commission's Directorate General for Employment, Social Affairs and Inclusion (DG EMPL). Report prepared by G. Lamura & A. Principi (2019). *2018 Active Ageing Index: analytical report*. Geneva: UNECE.
- Università Primo Levi (Ed.) (2001). *Il sapere nella terza età*. Bologna: Università Primo Levi.
- Vaillant, G. E. (2002). *Ageing well*. Melbourne: Scribe.
- Vergani, C. (1999). *La nuova longevità*. Milano: Mondadori.
- Viriot Durandal, J.-Ph. (2003). *Le pouvoir gris*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Weil, A. (2007). *Healthy aging. A lifelong guide to your well-being*. New York, NY: Knopf Doubleday.
- Wilson, A. L., & Hayes, E. R. (Eds.) (2000). *Handbook of adult and continuing education*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Withnall, A., McGivney, V., & Soulsby, J. (2004). *Older people learning: myths and realities*. Leicester: NIACE.
- World Health Organization (2002). *Active ageing. A policy framework*. Geneva: WHO. [www.who.int/ageing](http://www.who.int/ageing).
- World Health Organization (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO. [www.who.int/ageing](http://www.who.int/ageing).

- World Health Organization (2017). *Global strategy and action plan on ageing and health*. Geneva: WHO. [www.who.int/ageing](http://www.who.int/ageing).
- Zaidi, A., Harper, S., Howse, K., Lamura, G. & Perek-Biala, J. (Eds.) (2018). *Building evidence for active ageing policies. Active Ageing Index and its potential*. London: Palgrave Macmillan.
- Zambianchi, M., & Ricci Bitti, P. E. (2011). *Tempo, salute e benessere. La dimensione temporale nei comportamenti rilevanti per la salute e nel benessere globale dell'individuo durante l'arco della vita*. Bologna: CLUEB.
- Zambianchi, M., & Ricci Bitti, P. E. (2012). *Invecchiamento positivo*. Roma: Carocci.
- Zani, B., & Cicognani, E. (2000). *Psicologia della salute*. Bologna: il Mulino.

## COMMENTI FINALI



## L'active ageing nella società della resilienza

Il volume elaborato da Luciano Peirone e Elena Gerardi tratta l'invecchiamento attivo, riprendendo un progetto dell'Unione Europea e riportando la pluriennale esperienza nel settore.

Le ricerche e gli interventi sull'invecchiamento, già ampiamente diffusi nel mondo, hanno ricevuto un ulteriore impulso durante la crisi pandemica, che ha colpito particolarmente la fascia anziana della popolazione.

Una delle linee del finanziamento sul Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza ha riguardato proprio le “conseguenze e sfide dell'invecchiamento”. Secondo le linee guida PNRR, questo ambito di ricerca: “...da un lato, analizza le sfide socio-economiche e politico-culturali derivanti dalle dinamiche demografiche in Italia e in Europa, nel quadro delle tendenze internazionali (produttività, consumi, risparmio, pensioni, mentalità e idee, comportamenti e stili di vita legati alla sostenibilità, preferenze personali e politiche, aspetti giuridici, immigrazione, etc.) e le politiche più appropriate per affrontarle. Dall'altro lato, affronta le grandi domande aperte nella comprensione del processo dell'invecchiamento nei suoi determinanti biologici, comportamentali e ambientali, nonché nelle relative patologie croniche e degenerative, nello sviluppo di strategie di prevenzione, di diagnosi precoce, terapeutiche, di monitoraggio e valutazione digitale, e studia i fattori determinanti che favoriscono l'invecchiamento attivo e l'indipendenza delle persone anziane. Il programma permette di avere a disposizione un portafoglio di metodologie, e soluzioni tecnologiche e organizzative per il monitoraggio e la valutazione, nonché per la cura delle patologie associate all'invecchiamento, in modo integrato con gli aspetti sociali, psicologici, giuridici, ed economici”.

Questa è la grande sfida che il PNRR vuole accogliere per incrementare il “well-ageing” nel nostro paese. Ne vedremo i risultati fra qualche tempo, ma finora la ricerca ci ha già detto tanto, sul versante psicologico, su come promuovere il benessere nelle fasi anziane della vita. Nella doppia ottica di *prevenzione*, e quindi di promozione di un invecchiamento attivo e in buona salute fisica e psichica, e di *supporto riabilitativo* delle patologie connesse con l'età anziana. Un filone di ricerca intermedio fra queste due ottiche è la individuazione precoce di markers, biologici e psicologici, di quella fase di deterioramento lieve (“*Mild Cognitive Impairment*”, o nei termini del DSM-5 “*Mild Neurocognitive Disorder*”) che è precursore della vera e propria demenza ma che conserva un adeguato adattamento sociale. In questa fase si può intervenire, sul piano diagnostico e di intervento

psicologico, per evitare che si instauri una vera e propria demenza, con ricadute sanitarie e sociali di grande rilevanza.

A livello internazionale la Federazione Europea delle Associazioni Psicologiche (EFPA) ha istituito da tempo un Board di “Geropsychology” molto attivo nel coordinamento della ricerca e degli interventi a livello europeo, al quale l’Italia partecipa con una propria rappresentanza.

Un libro sicuramente utile per gli studenti UNITRE – che ha patrocinato il progetto – e per tutti gli psicologi, gli psichiatri e i geriatri che si occupano di *active ageing*, ai quali vengono presentate le valenze scientifiche di questo essenziale ambito di ricerca e intervento psicosociale.

**Santo Di Nuovo**

Presidente AIP

(Associazione Italiana di Psicologia)

## Invecchiare bene: il contributo della psicologia

Ho ritenuto significativo accogliere l'invito di Luciano Peirone e Elena Gerardi a scrivere qualcosa in questo volume di contributi sul tema dell'invecchiamento attivo.

Si tratta di un tema sempre più importante per l'aumento della durata della vita che pone il grande tema di dare vita agli anni e non solo anni alla vita.

Viviamo in un contesto sociale che ha privilegiato gli aspetti materiali dell'esistenza, sino al punto di far diventare un termine come "benessere" sinonimo di disponibilità di beni di consumo, che ha visto l'uomo come una macchina biologica e la sua valenza sociale legata alla capacità produttiva.

In questa prospettiva è ovvio che si toglie valore o "vita" agli anni mentre ci si preoccupa di allungare la vita biologica quasi come un riflesso condizionato privo tuttavia di un significato valoriale.

La vita non può essere solo un valore biologico, un sopravvivere, un rimanere in vita: deve essere un esistere, un dare corpo ai nostri bisogni, alle potenzialità di ciascuno, ad un percorso di realizzazione umana, psicologica e spirituale.

Come è noto esistono studi epidemiologici e longitudinali (Lazzari, 2017 e 2019) che mostrano come il ben-essere psicologico aumenti non solo la lunghezza della vita ma anche la soddisfazione per la stessa. Anzi è il fattore che più incide sulla capacità di costruire equilibri adattivi che consentono di ottimizzare le energie personali.

È noto quanto il distress, sia acuto che cronico, aumenti l'invecchiamento cellulare, riduca la lunghezza dei telomeri, aumenti il rischio di deterioramento cognitivo, riduca la funzionalità e altri parametri di salute e longevità. Quindi promuovere il benessere è un fattore cruciale per un buon invecchiamento.

Quello che la scienza sta scoprendo, cioè il ruolo di una buona psiche per il buon funzionamento del corpo e una vita appagante oltre che duratura, è anche una crescente consapevolezza delle persone. Se nel 2007 era il 30% degli italiani a vedere la dimensione psicologica come fondamentale per la salute, nel 2018 tale percentuale era salita al 65% (dati Censis), dimostrando una importante evoluzione della percezione del tema da parte dei cittadini.

Tutto questo si realizza da un lato fornendo le competenze per la vita, promuovendo il benessere e facendo prevenzione del disagio psicologico

nell'infanzia-adolescenza e nelle diverse età della vita, ma anche promuovendo una cultura che valorizzi e dia senso alla terza, quarta e quinta età.

Queste dovrebbero essere le età della saggezza e della testimonianza e come tali andrebbero valorizzate, realizzando anche dei luoghi di aggregazione e non solo di parcheggio per queste persone. Abbiamo bisogno di nuove infrastrutture per queste fasi della vita, non solo di ricovero, che pure spesso è necessario e deve avere dignità e competenze adeguate.

Io credo che le scienze e la professione psicologica abbiano molto da dire e da fare in questa direzione, lavoriamo insieme perché questo accada nel migliore dei modi.

**David Lazzari**

*Presidente CNOP*

*(Consiglio Nazionale Ordine Psicologi)*

## Apprendimento digitale e intelligenza artificiale per un collegamento attivo

Il CoViD-19 ha scosso tutti gli stereotipi. Gli adulti più anziani non appaiono più solo come discenti, ma come membri a pieno titolo della società digitale. Il legame tra la società digitale e i diritti umani appare irreversibile, così come appaiono anche le scelte da fare per “non perdere il treno”. In effetti, la natalità è in calo e ciò favorisce, anzi impone, una politica d’integrazione più forte, più rapida e più volontaria di tutte le generazioni.

Già oggi si è capito che l’invecchiamento non è limitato agli anziani. Tutti sono interessati perché in un domani molto prossimo gli “older” (e non più “elderly”) chiedono la creazione di una società sostenibile, per l’uguaglianza di genere, e questo grazie alla società digitale.

E qui si realizza finalmente la necessità dell’apprendimento per tutte le generazioni delle nuove tecnologie e intelligenze artificiali che permettano veramente a tutti la chiave dell’autodeterminazione.

*Essere vecchi significa essere giovani da più tempo degli altri.*

**Alain Koskas**

Presidente FIAPA

(*Fédération Internationale des Associations de Personnes Âgées*)



# AUTORI





### **Luciano Peirone**

È psicologo psicoterapeuta, libero professionista, docente, ricercatore e saggista. È stato Professore a contratto di Psicologia Clinica e della Salute-Benessere nel Ciclo di Vita presso il DiSPUTer (Dipartimento di Scienze Psicologiche, Umanistiche e del Territorio) dell'Università degli Studi "Gabriele d'Annunzio" di Chieti-Pescara, nonché Professore a contratto di Psicologia della Longevità e dell'Invecchiamento Attivo e Salutare presso il Dipartimento di Medicina Molecolare e Traslazionale dell'Università degli Studi di Brescia.

Vive e lavora a Torino, impegnato in psicoterapia psicoanalitica ed epistemologia, psicoterapia eclettico-integrata, metodologia e formazione psicoclinica, sessuologia, vita di coppia, psicosomatica, identità corporea, disturbi del comportamento alimentare e anoressia, droga, training autogeno, tecniche immaginative, processi culturali nella terza età, invecchiamento attivo e salutare, psicologia della salute e del benessere, eridologia e polemologia, terrorismo e costruzione della pace, pandemia COVID-19.

Annovera esperienze di insegnamento, ricerca, intervento e consulenza nelle discipline psicologiche presso numerose istituzioni, includendo alcune sedi universitarie (Chieti-Pescara, Brescia, Torino, Padova, Modena, Roma, Lugano, La Habana, Barranquilla) e l'Ordine degli Psicologi del Piemonte.

Ha creato *Anthropos*, una "rete informativa", un "no profit project" di ricerca e intervento focalizzato su Salute, Cultura, Psicologia e Benessere Psicofisico. In più di quarant'anni di attività, oltre al quotidiano lavoro

ro clinico con i pazienti, ha tenuto più di tremila conferenze/lezioni (dal vivo e in trasmissioni radiotelevisive), partecipando in qualità di relatore a più di duecento congressi scientifici (nazionali/internazionali) e pubblicando saggi in libri e riviste di taglio specialistico. Ha organizzato numerosi convegni scientifici ed eventi di taglio divulgativo.

È Presidente del Consiglio Scientifico di FIAPA (Fédération Internationale des Associations de Personnes Âgées); Membro del Comitato Scientifico di SIPI (Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento), della Collana di libri InCreaSe (Innovation Creativity Setting), Area "Salute e Società", FrancoAngeli Editore, Milano e di Symposium Progetto Formazione; Membro di APA (American Psychological Association), AIP (Associazione Italiana di Psicologia, Sezione di Psicologia Clinica e Dinamica), Psicologi per i Popoli – Federazione OdV e SIPSIOI (Società Italiana di Psicologia On Line); Docente di UNITRE (Associazione Nazionale Italiana delle Università della Terza Età e delle Tre Età); già Preside del Collegio Medico-Psicologico e già Membro del Consiglio Direttivo di UNITRE Torino.

Appare, quale autore o membro del comitato editoriale, in trenta riviste specialistiche. Ha firmato (da solo o in collaborazione) ventitré libri e oltre quattrocento fra articoli/capitoli/note di tipo scientifico e scritti divulgativi.

## **Libri**

- *L'aggressività nell'età evolutiva* (Centro Studi e Ricerche di Psicopedagogia "J.-J. Rousseau", Torino)
- *Concetti e teorie fondamentali della psicoanalisi* (Centro Studi e Ricerche di Psicopedagogia "J.-J. Rousseau", Torino)
- *Emancipazione, responsabilità, psicoanalisi e scienza* (CLEUP, Padova)
- *Psicologia della personalità* (Centro di Scienze Umane "Piemonte" – Istituto Superiore di Psicologia della Scrittura, Torino)
- *Psicologia dell'età evolutiva* (Centro di Scienze Umane "Piemonte" – Istituto Superiore di Psicologia della Scrittura, Torino)
- *Psicologia dinamica e sociale* (Centro di Scienze Umane "Piemonte" – Istituto Superiore di Psicologia della Scrittura, Torino)
- *Cultura e terza età. Università della Terza Età fra integrazione ed emarginazione* (Regione Piemonte, Torino)
- *Viaggio attraverso l'arcipelago. Una ricerca sulla psicologia clinica e la psicoterapia in Italia* (Angeli, Milano).

- *Psicologia sociale della droga. Metodi e percorsi per la ricerca* (Giuffrè, Milano).
- *Questioni di metodo e ricerche di psicologia clinico-sociale* (Istituto Superiore di Psicologia Sociale, Torino).
- *Psicoterapia e criteri di formazione* (Giuffrè, Milano).
- *Psicologia oggi: paradigmi e metodi, ricerche e applicazioni* (Angeli, Milano).
- *Vivere sani, vivere sereni. Per una psicologia della salute* (Edizioni L'Arciere, Cuneo).
- *L'identità corporea in crisi. Dimensioni cliniche del vissuto sul corpo nella prospettiva del Sé* (Giuffrè, Milano).
- *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* (Antigone Edizioni, Torino).
- *Le Università della Terza Età fra "archivi" delle tradizioni e "laboratori" del futuro: il ruolo della memoria e dei rapporti intergenerazionali. Abstract Book* (Associazione Nazionale UNITRE, Torino).
- *Anoressia rabbiosa. La ribellione muta e i sentimenti repressi* (Edizioni Psiconline, Francavilla al Mare).
- *La saggezza d'argento. Filosofia di vita e psicologia della salute per una attiva terza età* (Anthropos, Torino).
- *Vivere e valorizzare il tempo. Invecchiare con creatività e coraggio* (Premedia Publishing, Torino).
- *Lungo i sentieri della vita. Frammenti di quotidiana umanità nella narrazione psicoterapeutica* (Edizioni FerrariSinibaldi, Milano).
- *Il Training Autogeno: tecnica e metodo fra psicoterapia e psicologia della salute* (Edizioni FerrariSinibaldi, Milano).
- *La vita ai tempi del terrorismo. Psicologia e fiducia per gestire la paura e fronteggiare il Male* (Edizioni Ordine degli Psicologi del Piemonte, Torino).
- *Nuovo coronavirus e resilienza. Strategie contro un nemico invisibile* (Anthropos, Torino).

## **Contatti**

anthropos.salus@gmail.com

peirone.lucianofilippo@gmail.com



### **Elena Gerardi**

È psicologa psicoterapeuta, libera professionista, docente, studiosa e saggista. È stata Professore a contratto di Psicologia Clinica e della Salute-Benessere nel Ciclo di Vita presso il DiSPUTer (Dipartimento di Scienze Psicologiche, Umanistiche e del Territorio) dell'Università degli Studi "Gabriele d'Annunzio" di Chieti-Pescara.

Vive e lavora a Torino, impegnata in psicoterapia psicoanalitica, psicoterapia eclettico-integrata, psicologia immaginativa, psicosomatica, training autogeno, tecniche di auto-ipnosi e rilassamento meditativo, anoressia, processi culturali nella terza età e invecchiamento attivo, psicologia della salute-benessere, terrorismo e costruzione della pace, pandemia CoViD-19.

Annovera esperienze di insegnamento, ricerca, intervento e consulenza nelle discipline psicologiche presso varie istituzioni, includendo alcune sedi universitarie (Chieti-Pescara, Torino, Lugano) e l'Ordine degli Psicologi del Piemonte. Ha creato *Anthropos*, una "rete informativa", un "no profit project" di ricerca e intervento focalizzato su Salute, Cultura, Psicologia e Benessere Psicofisico.

In più di quarant'anni di attività, oltre al quotidiano lavoro clinico con i pazienti, ha tenuto numerosissime conferenze/lezioni, partecipando in qualità di relatrice a congressi scientifici e pubblicando saggi in libri e ri-

viste di taglio specialistico. Ha organizzato convegni scientifici ed eventi di taglio divulgativo.

È membro di SIPI (Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento) e Psicologi per i Popoli – Federazione OdV; Docente di UNITRE (Associazione Nazionale Italiana delle Università della Terza Età e delle Tre Età); già Preside del Collegio Medico-Psicologico di UNITRE Torino.

Ha firmato (da sola o in collaborazione) nove libri e duecento fra articoli/capitoli/note di tipo scientifico e scritti divulgativi.

### **Libri**

- *Vivere sani, vivere sereni. Per una psicologia della salute* (Edizioni L'Arciere, Cuneo).
- *Training autogeno e salute. Fra Oriente e Occidente una via verso il benessere* (Edizioni L'Arciere, Cuneo).
- *Il sole della sera. La ricerca del benessere nella terza età e non solo...* (Antigone Edizioni, Torino).
- *Le Università della Terza Età fra “archivi” delle tradizioni e “laboratori” del futuro: il ruolo della memoria e dei rapporti intergenerazionali.* Abstract Book (Associazione Nazionale UNITRE, Torino).
- *Anoressia rabbiosa. La ribellione muta e i sentimenti repressi* (Edizioni Psiconline, Francavilla al Mare).
- *La saggezza d'argento. Filosofia di vita e psicologia della salute per una attiva terza età* (Anthropos, Torino).
- *Un inconscio assassino* (Edizioni FerrariSinibaldi, Milano).
- *Lungo i sentieri della vita. Frammenti di quotidiana umanità nella narrazione psicoterapeutica* (Edizioni FerrariSinibaldi, Milano).
- *Il Training Autogeno: tecnica e metodo fra psicoterapia e psicologia della salute* (Edizioni FerrariSinibaldi, Milano).

### **Contatti**

anthropos.salus@gmail.com

elena.gerardi01@gmail.com

### **Marcello Cesa-Bianchi (1926-2018)**

Medico, psicologo e gerontologo, è stato Professore all'Università degli Studi di Milano nonché Fondatore e già Direttore dell'Istituto di Psicologia e delle Scuole di Specializzazione in Psicologia e in Psicologia Clinica, Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università degli Studi di Milano. Autore di una settantina di volumi e di oltre un migliaio di pubblicazioni scientifiche su vari aspetti della psicologia (in particolare la psicogerontologia), è stato una delle maggiori autorità nella ricerca sui processi dell'invecchiamento e costituisce una delle più rilevanti figure nella storia della psicologia italiana ed internazionale. Per i suoi straordinari meriti scientifici è stato insignito di tre Lauree Honoris Causa. Tra le sue pubblicazioni si possono ricordare: *Vecchio sarà lei! Muoversi, pensare, comunicare* (Napoli: Guida, 2009), con C. Cristini; *L'ultima creatività. Luci nella vecchiaia* (Milano: Springer, 2011), con C. Cristini, G. Cesa-Bianchi e A. Porro; *La capacità di recupero dell'anziano. Modelli, strumenti e interventi per i professionisti della salute* (Milano: FrancoAngeli, 2011), con C. Cristini e A. Porro; *Vivere e valorizzare il tempo. Invecchiare con creatività e coraggio* (Torino: Premedia Publishing, 2014), con C. Cristini, M. Fulcheri e L. Peirone.

### **Rossana De Beni**

Già Professore Ordinario di Psicologia Generale all'Università di Padova, si è da sempre interessata alle tematiche della longevità. Ha fondato ed è tuttora Presidente della SIPI (Società Italiana di Psicologia dell'Invecchiamento). Ha — presso la stessa Università — diretto per 20 anni il Master sull'Invecchiamento e coordinato il percorso sull'invecchiamento della Scuola di Specializzazione. È autrice di circa 300 pubblicazioni scientifiche comparse sulle principali riviste nazionali e internazionali. Ha pubblicato per O.S. Organizzazioni Speciali il portfolio Cornaro, *Del vivere bene - del vivere a lungo*, che comprende una batteria (BAC) per la valutazione del Benessere e delle Abilità Cognitive nell'arco di vita e due programmi d'intervento, uno prevalentemente indirizzato al potenziamento delle abilità cognitive (LAB-I Cognitivo) e l'altro (Lab-I Benessere) di quelle emotivo-motivazionali. È coautrice del volume *Psicologia dell'invecchiamento e della longevità* (Bologna: il Mulino) e di numerosi training pubblicati con gli editori Franco Angeli e Erickson.

### **Santo Di Nuovo**

Laureato in Filosofia e Psicologia, dal 1990 Professore Ordinario, prima nell'Università di Palermo, poi in quella di Catania dove è stato preside della Facoltà di Scienze della formazione e poi direttore dell'omonimo Di-

partimento fino al 2018. Dal 2005 al 2008 componente del Comitato Ordinatore della Libera Università della Sicilia Centrale 'Kore' di Enna, e prorettore vicario dell'Ateneo. Dal 2020 ne presiede il Nucleo di valutazione. Nel 2022 è stato nominato dal Ministero dell'Università e della Ricerca professore emerito di Psicologia. Dal 2017 è presidente della Associazione Italiana di Psicologia (AIP) e attualmente presidente dell'Italian Network of Psychological Association (INPA), affiliato alla European Federation of Psychological Associations (EFPA) e alla International Union of Psychological Science (IUPsyS).

Ha fatto parte per anni del Board of Geropsychology dell'EFPA. Co-direttore della Rivista internazionale *LifeSpan and Disability*, e componente del comitato scientifico o di consulenza di numerose Riviste italiane e internazionali.

Dal 1974 ha prodotto 370 pubblicazioni, inclusi 40 volumi. Tra gli articoli, 158 sono pubblicati su riviste o volumi internazionali indicizzati. Tra questi, i più recenti che riguardano specificamente l'ambito dell'età anziana del deterioramento cognitivo sono:

- Di Nuovo S., Castellano S. Dall'invecchiamento normale a quello patologico: indicatori di Mild Cognitive Impairment e strumenti per rilevarli. *Life Span and Disability*, 2012, 15:247-269.
- Di Nuovo S., Vianello R. (Eds.). *Deterioramento cognitivo, forme, diagnosi e intervento. Una prospettiva Life Span*. F. Angeli, Milano, 2013.
- Caraci F., Castellano S., Salomone S., Drago F., Bosco P., Di Nuovo S. Searching for disease-modifying drugs in Alzheimer's disease: can we combine neuropsychological tools with biological markers? *CNS & Neurological Disorders Drug Targets*, 2013, 12.
- Castellano S., Guarnera M., Di Nuovo S. Imagery in healthy and in cognitively impaired ageing. *Clinical Gerontologist*, 2015, 38:103-113.
- Varrasi S., Di Nuovo S., Conti D., Di Nuovo A. A Social Robot for Cognitive Assessment. *13th Annual ACM/IEEE International Conference on Human Robot Interaction, HRI 2018, Chicago* (pp. 269-270).
- Vyhnálek M., Marková H., Laczó J., De Beni R., Di Nuovo S. Assessment of memory impairment in early diagnosis of Alzheimer's disease. *Current Alzheimer Research*, 2019, 16(11), 975-985.
- Di Nuovo S., De Beni R., Borella E., Marková H., Laczó J., Vyhnálek M. Cognitive impairment in old age: preventing the shifting from MCI to dementia. *European Psychologist – Special Issue: Psychology and Aging, European Perspectives*, 2020, 25(3), 174-185.

- Conti D., Di Nuovo S., Di Nuovo A. A brief review of robotics technologies to support social interventions for older users. In A. Zimmermann, R. Howlett, L. Jain (Eds.), *Human Centred Intelligent Systems – Smart Innovation, Systems and Technologies* vol. 189 (pp. 221-231), 2021, Springer, Singapore.

### **Mario Fulcheri (1947-2022)**

Medico, psichiatra, psicoterapeuta e analista adleriano, è stato Professore Ordinario di Psicologia Clinica e Presidente Emerito del Corso di Laurea Magistrale in Psicologia Clinica e della Salute, Dipartimento di Scienze Psicologiche, della Salute e del Territorio, Università degli Studi “Gabriele d’Annunzio” di Chieti-Pescara. Docente presso svariati corsi di laurea triennale e magistrale presso alcune università italiane, così come presso varie Scuole di Specializzazione sia universitarie sia private, così come dal 1975 presso l’UNITRE (Università della Terza Età e delle Tre Età) Sede di Torino. Past-coordinatore nel Comitato Esecutivo della Sezione di Psicologia Clinica e Dinamica della AIP (Associazione Italiana di Psicologia). Autore di più di trecento articoli scientifici e di svariati volumi, tra i quali si segnalano: *Le attuali frontiere della psicologia clinica* (Nuova edizione, riveduta, aggiornata e corretta. Torino: Centro Scientifico Editore e Milano: Edi.Ermes, 2005); *Benessere psicologico e mondo del lavoro* (Torino: Centro Scientifico Editore e Milano: Edi.Ermes, 2008); *Il curriculum formativo in psicologia clinica: una nuova frontiera di ricerca* (Torino: Centro Scientifico Editore e Milano: Edi.Ermes, 2008); *Vivere e valorizzare il tempo. Invecchiare con creatività e coraggio* (Torino: Premedia Publishing, 2014), con M. Cesa-Bianchi, C. Cristini e L. Peirone.

### **Biagio Ingnoli**

Medico, specialista in malattie dell’apparato cardiovascolare. Fondatore della Riabilitazione cardiologica nel 1980 presso la Cardiologia dell’Ospedale Mauriziano di Torino. Già Direttore della Cardiologia Riabilitativa degli Ospedali Mauriziani di Torino e di Lanzo, dell’Ospedale S.S. Trinità di Fossano, della Casa di Cura Villa Maria Pia Hospital di Torino. Docente presso l’Università della Terza Età dal 1998 a tutt’oggi. Docente di Cardiologia presso vari enti pubblici e privati. Presidente di UNITRE (Università della Terza Età e delle Tre Età) Sede di Torino dal dicembre 2020.

### **Alain Koskas**

Psycho-gérontologue. Gérontologue clinicien et psychanalyste. Président de la FIAPA (Fédération Internationale des Associations de Personnes

Agées). Expert FIAPA auprès du Commissariat Européen aux Droits de l'Homme. Diplôme d'État en psychomotricité, rééducation psychomotrice et relaxation psychosomatique. Certificat d'aptitude à la fonction de Conseiller Conjugal et Familial EPE. Diplôme de 3ème cycle de psychologue clinicien, Université René Descartes. Diplôme de l'Institut des Hautes Études de la Sécurité Intérieure et de la Justice, Ministère de l'Intérieur. Consultant en gérontologie: audit et ingénierie, création et restructuration de services et de structures, recrutement, projets d'établissements et de services, médiation en établissement, programmes de répit et formation des professionnels de gériatrie et de gérontologie. Président de la mission sur la maltraitance financière à l'égard des personnes âgées chez le Défenseur des Droits, Médiature de la République. Professeur au D.U. "Maladie d'Alzheimer et troubles apparentés", Université Pierre et Marie Curie. Professeur au Vietnam D.I.U. de Gérontologie des Universités de Strasbourg et Hanoï, Hô Chi Minh-Ville et Hué.

### **David Lazzari**

È Laureato in Psicologia Clinica presso La Sapienza Università di Roma a. acc. 1978/79. Ha conseguito l'abilitazione in Psicoterapia (1989), il diploma quadriennale in Psicosomatica presso La Sapienza Università di Roma a. acc. 1983/84, la specializzazione in Psicologia della Salute presso La Sapienza Università di Roma a. acc. 2003/04. Dirige il Servizio di Psicologia dell'Azienda Ospedaliera di Terni. È docente a contratto nelle Università dell'Aquila e di Torino. Dal 2014 è presidente dell'Ordine degli Psicologi dell'Umbria e dal 2020 Presidente Nazionale dell'Ordine. È coordinatore della Consulta delle Società Scientifiche di Psicologia presso il CNOP. Dal 2010 al 2015 è stato presidente nazionale della SIPNEI (Società Italiana di Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia), della quale è ora past-president e membro del Direttivo. È autore di numerose pubblicazioni, tra le quali cinque volumi, gli ultimi dei quali sono: *Psicoterapia: effetti integrati, efficacia e costi-benefici*, Tecniche Nuove, 2013; *Bilancia il tuo stress*, Giunti Demetra, 2016; *La Psiche tra salute e malattia: evidenze ed epidemiologia*, EDRA 2019.

### **Guido Lazzarini**

Professore di "Sociologia della salute" e "Dinamiche sociali" all'Università degli Studi di Torino. È direttore della collana "Sviluppo locale e global trends" presso l'editrice FrancoAngeli. Fondatore dell'Associazione culturale InCreaSe (2014) e attualmente presidente onorario. Fra le sue pubblicazioni si segnalano: *Discrasia, patologie di un rapido mutamento sociale*

(Milano: FrancoAngeli, 2003); *Etica e scenari di responsabilità sociale* (Milano: FrancoAngeli, 2006); *Tra cura degli altri e cura di sé. Percorsi di inclusione lavorativa e sociale delle assistenti familiari* (Milano: FrancoAngeli, 2007), con M. Santagati e L. Bollani; *Anziani, famiglie e assistenti* (Milano: FrancoAngeli, 2008), con M. Santagati; *L'home care nel welfare sussidiario* (Milano: FrancoAngeli, 2011), con A. Gamberini e S. Palumbo; *La natura sociale della salute* (Milano: FrancoAngeli, 2016); *Mediare tra culture* (Milano: FrancoAngeli, 2017); *Aggressività e violenza. Fenomeni e dinamiche di un'epoca spaventata* (Milano: FrancoAngeli, 2017), con L. Bollani e F. S. Rota; *Salute e relazioni d'aiuto* (Milano: Pearson, 2020), con T. Stobbione e A. Forte; *From Neet to Need* (Milano: FrancoAngeli, 2020) con L. Bollani, F. S. Rota e M. Santagati; *Domiciliarità e/o residenzialità, per il benessere degli anziani non autosufficienti* (Roma: Studium, 2022) con AA.VV.; *Prima di diventare invisibili* (Milano: FrancoAngeli, 2022) con L. Bollani, A. Forte e E. Caizzo.

L'attuale terza età vede modificarsi la condizione umana e la sua fruizione del tempo. Dopo un tempo dedicato allo studio subentra un tempo dedicato al lavoro e, dopo, subentra un tempo libero, liberato e sospeso. Se ben impiegato, questo “terzo tempo”, per crescere e per costruire l’Invecchiamento Attivo e Salutare (AHA: Active & Healthy Ageing) — mediante un forte impegno culturale per la prevenzione dei problemi e la promozione della salute — il beneficio è innegabile.

La saggezza che emerge dalla storia dell’umanità, nel suo amore per il sapere e per la cultura. L’apporto scientifico della attuale psicologia della salute e del benessere. Ecco i pilastri per capire *il senso della odierna terza età e di un invecchiamento che sappia essere equilibrato, positivo, felice.*

Ecco l’importanza del proporre e promuovere un “progetto esistenziale” fondato sulle parole-chiave “cultura e salute”: un ventaglio di “istruzioni per l’uso” per organizzare la quotidianità di chi sta vivendo (o sta per cominciare a vivere) gli anni della terza età (e anche oltre...).

Cultura “per” la terza età vuol dire *informazione, sensibilizzazione, prevenzione e salute.* Soprattutto psico-promozione del *ben-essere* e dell’*apprendere a star bene.* Ecco gli strumenti per dispiegare la “forza argentea”, potenzialmente presente in ogni individuo. Strumenti in particolare focalizzati su alcuni obiettivi di primaria importanza:

- stimolare profonde riflessioni per star bene e meglio durante la terza età e per prepararsi all’invecchiamento successivo;
- sottolineare le grandi potenzialità interiori (non di rado inesprese), perché in questa fase della vita *il sapere* può svolgere un ruolo benefico e determinante sia per questa generazione sia per tutte le altre (figli e nipoti; genitori e nonni; bambini, adolescenti, giovani, adulti, anziani e vecchi);
- costruire un percorso finalizzato a conseguire gli scopi fondamentali della terza età: *conoscenza, partecipazione, socializzazione, saggezza, salute, benessere, serenità;*

- puntualizzare ruolo, funzione e metodi dell'Invecchiamento Attivo e Salutare nella creazione del “soggetto Senior” (vale a dire un individuo autenticamente “Persona”, consapevole e responsabile del proprio – e altrui – “destino”).

L'argento dei capelli sta a testimoniare il passare del tempo, l'esperienza e l'insieme “sapere-sapienza-saggezza”. Argento: simbolo e fonte di solidità e preziosità per il Senior quale soggetto partecipante, protagonista, attivo e “di successo”.

*Seniorship*, per un nuovo significato di “terza età”: come vivere un tempo senza età, arricchito di cultura, saggezza e salute.

Chi è il Senior? Chi sono i Seniores? Dalla lingua Latina, dalle radici della civiltà occidentale giungono questi concetti.

Essi aiutano a comprendere la contemporanea e rivoluzionaria terza età.

Inoltre aiutano a padroneggiare in modo ottimale il “terzo tempo della vita”: dopo l’obbligatorio tempo dello studio (riguardante i bambini, gli adolescenti, i giovani), dopo l’obbligatorio tempo del lavoro (riguardante gli adulti), diventa disponibile (per la terza età e anche la quarta età) il tempo libero e liberato.

Questa nuova dimensione temporale può (e deve!) venire riempita con nuovi contenuti.

È qui che sorge la grande opportunità per rilanciare l’esistenza: un “ri-lancio” conoscitivo, emotivo, affettivo, relazionale.

Invecchiare bene, invecchiare in modo efficace: è possibile con gli strumenti della cultura, della socialità-solidarietà e della scienza (in particolare con la psicologia della salute e la psicologia positiva).

Anziani? Vecchi? Nella odierna longevità queste “negative” parole tendono a venire sostituite da atteggiamenti e stili di vita più consoni al termine Seniores, che rimanda a “Persone” attive e partecipative, informate e sensibili, orientate al sapere, all’equilibrio psichico, alla serenità.

**Cultura, saggezza e salute per l’Età d’Argento.**

**Luciano Peirone** è psicologo psicoterapeuta. Oltre al lavoro con i pazienti annovera esperienze di insegnamento, ricerca, intervento e consulenza presso numerose istituzioni, includendo alcune sedi accademiche, in particolare l’Università di Chieti-Pescara e l’Università di Brescia. Ha scritto una ventina di libri e oltre cinquecento lavori suddivisi fra l’area scientifica e l’area divulgativa.

**Elena Gerardi** è psicologa psicoterapeuta. Il suo lavoro include quello clinico e quello di insegnamento e ricerca nelle istituzioni, fra le quali l’Università di Chieti-Pescara. Ha scritto una decina di libri e oltre duecento lavori suddivisi fra l’area scientifica e l’area divulgativa.