



Diversamente GIOVANI

Come le convinzioni sull'età possono cambiare la percezione soggettiva



**Dr.ssa TERESA
BURZIGOTTI**

NLC master coach
e trainer,
programmatrice
neurolinguistica
e wingwave coach,
fondatrice e della Otto
Deit Akademie
e del centro italiano
Wingwave®,
membro dell'equipe
del servizio "Coesione"
Artemisia Onlus

La vita media delle persone è aumentata in modo graduale nel corso di questo secolo. Se agli inizi del '900 si registrava sui 50-55 anni, in base alle stime del 2018, la speranza di vita alla nascita per entrambi i generi si calcola di 80,8 anni per gli uomini e 85,2 per le donne¹. Come inquadrare questo nuovo esercito di esseri umani di lunga data è una delle sfide più importanti del presente e del prossimo futuro. E intanto, per ora, seguimi in questo viaggio alla ricerca delle parole che possono annullare il senso del tempo.

Una storia delle comunità Dagara racconta che i nonni trascorrono il primo anno di vita a stretto contatto con i nuovi nati. Nonni e nipoti hanno qualcosa da condividere che i genitori non hanno. Entrambi sono i più prossimi al cosmo. Da lì infatti provengono i bambini e lì torneranno i nonni. Così il nonno, prima che il bambino dimentichi

tutto, trascorre tempo con il piccolo per assorbire tutte le informazioni su quel luogo misterioso e sconosciuto da cui il neonato è venuto e a cui il nonno farà ritorno.

Con questa affascinante storia sciamanica di Malidoma Somé², caro lettore, vorrei invitarti a lasciare andare le tue usuali convinzioni per il tempo di lettura di questo articolo e a seguirmi con la mente aperta oltre le consuete definizioni dei tempi della vita.

Restituiamo insieme un po' di poesia ai grandi saggi, ai detentori delle nostre memorie, ai curiosi, creativi e stravaganti senior, ai "diversamente giovani". In fondo si tratta di cambiare solo le definizioni! Sono una Coach e programmatrice neurolinguistica, lavoro con l'impatto del linguaggio sulla neurologia, con il potere e la magia che creano le parole. Le parole feriscono e le parole guariscono, e possono anche invec-



chiare e ringiovanire. E se è molto importante dare un nome a una situazione per definirla, è altresì vero che quelle definizioni creano convinzioni e che le convinzioni creano categorie di giudizio.

Sei abituato a chiamare “terza età” uno stato di vecchiaia, senilità, anzianità, che si riferisce a quella che, nel percorso di vita di un essere umano, si considera la fase finale.

Prova invece a chiederti: “chi sarò quando raggiungo quella fascia d’età che è considerata l’ultima parte della vita? E chi vorrò essere?”.

Non sarebbe meglio pensarti come un grande saggio, libero da numerosi obblighi, esperto di vita, con più tempo a disposizione per essere creativo e tanto amore da regalare?

Perché, vedi: se usi queste definizioni al posto delle consuete, è anche più facile pensare di restare attivo, curioso, impegnarti per gli altri, sentirti importante, utile, depositario di conoscenza, buon amico, nonno amorevole, gentile vicino di casa...

Tranquillo, non voglio negare che il corpo forse sarà più fragile, che forse ci saranno più medicine nell’armadietto, che le diagnosi dei disturbi e dei disagi saranno spesso affiancate dalla parola senile... Quello che voglio è invitarti a non farti mai condizionare da questo. Non fare mai del decadimento del corpo il centro della tua vita, dell’anzianità la tua identità centrale. Quello che voglio è invitarti a non smettere mai di sognare e desiderare.

È vero, dovrai stare attento all’alimentazione, allo stile di vita, all’attività fisica, bere quanto basta, stare all’aria aperta, tenere la mente attiva, circondarti di affetti... ma scusa, non è questo quello che tutti dovrebbero fare in ogni età della vita per tenersi in salute e in forma? Allora perché focalizzarsi, perché associare questo stile di vita sano alla frase “misure anti invecchiamento” o a frasi e parole del genere?

Quando si parla di terza età, le associazioni mentali a malattie, disagi, solitudine, limitazioni, degenerazioni e disturbi sono immediate. Io ti propongo oggi altre associazioni.

Per aiutarti a usare le definizioni con più libertà ti racconto altre tre storie singolari.

La prima riguarda la vita. Tanto tempo fa, all’alba dei tempi, per la prima volta un essere umano vide il suo vicino cessare di respirare e cadere a terra e tutte le sue funzioni vitali fermarsi di colpo. Da quel giorno quel fenomeno fu chiamato morte. Quello che è un processo di trasformazione del corpo fisico ricevette questa definizione. Nessuno sapeva in realtà cosa fosse successo allo spirito vitale che animava una volta quel corpo, né dove fosse andato a finire. Così giorno dopo giorno si diffuse la convinzione che la morte fosse il contrario della vita. Ma dopo molti secoli alcuni scienziati scoprirono che la vita è quella immensa dimensione in cui fluisce la morte e il suo contrario, cioè la nascita.

La seconda è una storia vera che mi è successa molti anni fa, a Colonia. Sedevo ad un tavolo di compleanno con un gruppo di persone e un avvocato tedesco 82enne in pensione mi ha corteggiato per tutta la serata. Un uomo bello, alto e con le spalle diritte, coltissimo sull’arte e la cultura classica ita-



¹ Fonte Istat

² Malidoma Patrice Somé è uno scrittore dell’Africa occidentale. Nato in una comunità Dagara a Dano, in Burkina Faso, è cresciuto dai gesuiti dall’età di quattro anni che scrive nel campo della spiritualità.

³ Jeanyung Chey - Seoul National University | SNU · Department of Psychology, pubblicato nel *Frontiers in Aging Neuroscience*



liana, poeta, sportivo e molto divertente. Anche se non ero interessata a lui mi sono molto divertita per la sua vitalità e goduta la sua compagnia e galanteria durante tutta la festa. Era la prima volta che mi capitava un'esperienza simile e quest'uomo affascinante mi ha fatto cambiare idea sui luoghi comuni relativi all'età.

La terza è una storia dalla mia esperienza umana e professionale. Qualche anno fa ho avuto in Coaching una dolcissima signora ultraottantenne. Mi cercò perché era infelice per un amore non corrisposto. Era emozionata e in lacrime come un'adolescente. Era bellissima questa sua energia vigorosa e romantica. Purtroppo, la signora era più addolorata per il giudizio degli altri che per la mancata corrispondenza di amorosi sensi. A creare il problema, non era la sua passione che anzi le dava forza vitale, ma lo sguardo di disapprovazione degli altri verso un sentimento sconveniente alla sua età.

Sono numerosi ormai gli esperimenti che dimostrano che i senior impegnati nell'accudimento degli animali, in compiti utili alla società, nel ballo e in gruppi d'attività condivise, nel gioco e nella lettura, sono mentalmente più attivi, più focalizzati e più felici.

Uno studio rivela che l'invecchiamento ha molto a che fare con una percezione soggettiva della propria età e che sentirsi giovani induce a comportarsi come tali e quindi a condurre anche uno stile di vita più efficace per una buona condizione fisica e mentale³. Qualche esempio illustre di conferma che continuare a coltivare passioni e obiettivi scavalchi le barriere dell'età?

La neurologa Rita Levi Montalcini, a 77 anni riceve il Nobel per la medicina. L'astrofisica Margherita Hack, è direttore del Dipartimento di Astronomia dell'Università di Trieste fino a 75 anni e politicamente attiva fino al 2013, anno della sua scomparsa. Giuseppe Verdi, uno dei più grandi compositori italiani scrive a 80 anni il "Falstaff" e continua fino a 84 anni con la sua carriera. Madre Teresa di Calcutta riceve il Nobel per la Pace a 69 anni. Il poeta Giuseppe Ungaretti a 68 anni trova il suo grande amore e a 80 pubblica la raccolta di poesie a lei dedicata. Charlie Chaplin riceve l'Oscar alla carriera a

83 anni. Il pittore francese Monet dipinge il suo "Autoritratto" a 77 anni e scompare a 86 anni durante il compimento della sua ultima opera "Grande Decorazione dell'Orangerie". E pensa ad altri personaggi meno illustri ma non per questo meno illuminanti: i **nonni**. Testimoni di tre generazioni, i nonni sono capaci di valutare le cose con molta saggezza e comprensione, sanno dare amore incondizionato ai loro nipotini e sono per questo molto spesso i loro migliori confidenti. Sanno raccontare ai nipoti la storia della famiglia e dei loro genitori da piccoli, con molto fascino e con le parole giuste. Inoltre i nonni possono essere la prima palestra per i nipoti per imparare a prendersi cura di un'altra persona. L'affetto per i nonni è il contatto con le radici, la base dell'identità. Attraverso i loro occhi i nipoti vivono anche una terza posizione nei confronti dei propri genitori, che spesso appiana i conflitti generazionali e crea una sponda di sicurezza per la crescita.

La società di oggi, se da una parte crea le condizioni per una vita più longeva, dall'altra tende con i suoi cambiamenti continui e con l'instabilità di valori e tradizioni a escludere chi non riesce a seguire le innovazioni. Il filosofo e sociologo polacco Zygmunt Bauman, altro grande saggio che a 72 anni riceve il **premio Theodor Adorno** della città di Francoforte, ha elaborato il concetto di **società liquida**: "la convinzione che il cambiamento è l'unica cosa permanente e che **l'incertezza è l'unica certezza**".

E anche per far fronte a questa società, dobbiamo imparare a diventare attori di cambiamento usando liberamente le definizioni e integrando le varie forme di conoscenza che si manifestano in ogni fase della vita. Perché la conoscenza ha varie forme e dimensioni, ed esattamente come la nascita e la morte fluiscono nella vita, la conoscenza, nelle diverse età, fluisce nella saggezza.

La curiosità, l'amicizia, l'amore, l'apprendimento e il cambiamento non hanno età. Ed è sempre l'età giusta per realizzare un altro desiderio.

Dedico questo articolo alla mia amata nonna Emma che non c'è più, e alla mia amata nipotina Emma Charlotte che porta ogni giorno nuova vita nella vita.