

# ANZIANI: il limite diventa un nuovo inizio

L'anziano, come categoria culturale, si è trasformato, spesso è negato, oppure spostato verso un'età molto avanzata. Quando muore qualcuno che ha meno di ottant'anni, si dice che non era vecchio. Questa

specie di giovinezza obbligatoria è un falso sociale, un'illusione con la quale ci culliamo, ma che non ci esclude dalla consapevolezza dei limiti sempre più importanti che il nostro fisico, la nostra mente, le nostre forze, ci impongono. È vero che la speranza di vita si

è allungata verso il secolo, ma la speranza di vita sana ancora oggi non supera i 60 anni. Significa che ben prima di diventare anziani in senso stretto, secondo le nozioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, dobbiamo misurarci con il limite della nostra salute precaria, spesso bisognosa

di attenzioni che invadono i nostri ritmi, la nostra vita quotidiana e trasformano necessariamente le nostre attese.

Negare il limite, allora, non serve a niente. Rita Pezzati, che con gli anziani ha sempre a che fare, come psico geriatra, ci dice tuttavia che il limite può diventare una risorsa, un nuovo inizio.

Non si tratta del solito premio di consolazione, che ci aiuti a elaborare il lutto della nostra prestanza che ci abbandona, ma di comprendere che, per esempio, accogliendo il proprio limite, anche la sofferenza che questa condizione comporta, possiamo ripartire seriamente, trasformando questa fatica in memoria grata e, addirittura, in risorsa per altri.

Lo conferma anche Aurelia Tadini, per molti anni responsabile del mercatino di Caritas Ticino a Locarno. Attualmente a causa di una difficoltà fisica, ha dovuto delegare la propria responsabilità alle sue volontarie. Se avesse chiuso l'attività, perché lei non poteva sostenerla, sarebbe stata una grave sconfitta, mentre

constatare che con il suo aiuto anche indiretto, tutto può procedere per il meglio, è per lei una grande vittoria.

Entrambe sostengono che il limite è anche un'occasione che costringe alla dipendenza, ma che della dipendenza può fare un bene di relazione riscoperto.

Per chi era abituato a salire in montagna, dover contemplare le vette dal basso è indubbiamente una fatica e una esperienza di tristezza, ma proprio questo limite, oltre che diventare memoria di qualcosa di bello che nessuno ci potrà strappare, è occasione per interrogarsi sulle risorse che nella nostra vita abbiamo messo in campo e comprendere da quale parte possiamo ricominciare.

La consapevolezza del proprio limite, per la psicogeriatra che

spesso si confronta con anziani volontari, può essere un buon strumento per accostarsi al limite degli altri, quelli di cui prendersi cura e accompagnare per un certo tratto di strada.

Per questo è stato interessante accostare una specialista del settore all'esperienza diretta di una nostra collega, per scoprire che si confermavano a vicenda, raccontandoci di concetti forse non facili da comprendere come la necessità di ben abitare la propria vita, una metafora cara a Rita Pezzati, ma che Aurelia Tadini ha tradotto concretamente nella necessità di riprendere ritmi più umani, ritrovare rapporti, rinunciare al controllo assoluto per scoprire che altri sono compagni preziosi che possono continuare il proprio percorso senza che vada disperso.

Tutto questo in una trasmissione televisiva, ora in video su youtube, nel canale di Caritas Ticino, che ha visto le protagoniste scambiarsi la palla del limite, senza paura e senza finzioni, per trarne il meglio possibile per una vecchietta dignitosa possibile a tutti. ■

Rita Pezzati (a sinistra) e Aurelia Tadini (a destra), *Anziani, quel limite è un nuovo inizio*, Caritas Ticino video, 22.10.2016 online su Teleticino e Youtube



A CARITAS TICINO VIDEO:  
ANZIANI: QUEL LIMITE È UN NUOVO INIZIO

**Rita Pezzati**, psicologa e psicoterapeuta del Centro competenze anziani (SUPSI) e **Aurelia Tadini**, volontaria, responsabile del Mercatino di Locarno di Caritas Ticino. Un'analisi sulla condizione di chi affronta la terza età con gli inevitabili cambiamenti nello stile di vita e nella condizione generale. Si percepiscono nuovi limiti e gli ostacoli sembrano moltiplicarsi: ma proprio quei limiti possono diventare il segnale di una nuova consapevolezza, che apre ad una fase della vita di scoperta, e anche di grandi soddisfazioni.

BACK  
CARITAS  
TICINO

CARITAS  
TICINO  
video  
su

YouTube