

I PROCESSI PSICOLOGICI DELL'INVECCHIAMENTO

(Relazione per il "Gruppo anziani" 7° circoscrizione - BS)

La psicologia non si è occupata molto degli anziani, se non in tempi recenti, forse perché si dava per scontato e, in parte, ancora oggi, che i problemi degli anziani fossero quasi esclusivamente fisici, causati da acciacchi e malattie e che era scontato, "naturale" con l'età perdere passioni, interessi, vitalità e, tutto sommato intristirsi.

In realtà si sempre assistito a modi di invecchiare molto diversi: ci sono sempre stati nonni arzilli, lucidi, appassionati, nonostante gli acciacchi dell'età, così come altri depressi, tristi, brontoloni se non addirittura mentalmente deteriorati.

In modo particolare negli ultimi anni questo divario si è accentuato perché, grazie alle migliori condizioni di vita e alle scoperte della medicina, si vive molto di più. Ma, dal momento che la longevità è destinata ad aumentare, è sempre più necessario considerare "il come" soggettivamente si invecchia e le scienze psicologiche possono aiutarci a comprendere qualcosa di questi processi.

Il tema che mi propongo di sviluppare oggi - i processi psicologici dell'invecchiamento - è molto vasto e, come vi dicevo, abbastanza nuovo per la psicologia.

Il mio intento non sarà quello di darvi dei consigli o delle ricette sul come si può invecchiare bene: infatti sono convinta che un consiglio utile in un caso, può non esserlo in un altro; il mio intento sarà piuttosto quello di riflettere e dialogare con voi su alcune caratteristiche dei processi di invecchiamento, pensando che un più ricco corredo di idee possa favorire le vostre riflessioni personali e la vostra personale ricerca di soluzioni "su misura" ai problemi che incontrate.

Inizierò col dirvi che cosa è **l'apparato psichico** e a che cosa serve:

l'apparato psichico può essere paragonato ai concetti fisiologici di sistema cardiovascolare, nervoso, digestivo, etc; è "psicologico" invece che organico, ma influenza ed è influenzato dagli altri sistemi (unità mente/corpo).

All'inizio della vita l'apparato psichico è relativamente semplice ed acquista sempre maggior complessità col passare del tempo ed il suo sviluppo dipende sia da forze interne (patrimonio genetico, caratteristiche della personalità....) che l'adattamento e da forze esterne (ambiente sociale, esperienze, rapporti.....) che agiscono su di esso e dalle risposte che favoriscono **l'adattamento** psicologico.

Con il termine adattamento intendo che l'apparato psichico funziona per mantenere uno **stato stabile** di fronte alle continue alterazioni che possono sorgere sia dall'interno che dall'esterno dell'individuo.

Questo stato stabile di **equilibrio** è quello che ci procura **sentimenti di benessere e sicurezza** ed il suo opposto polare è il **dolore psichico**.

Il dolore psichico testimonia un contrasto, vissuto dentro di sé dall'individuo fra la rappresentazione dello stato del **Sé attuale** (cioè come l'individuo si sente, si percepisce in questo momento) e la rappresentazione di uno stato del **Sé ideale** (cioè quello che l'individuo desidererebbe tanto essere).

Lo stato ideale del Sé è quindi uno stato affettivo agognato benessere sia delle proprie condizioni psichiche che fisiche. Desiderare il raggiungimento di questo stato ideale significa anche desiderare che il proprio sviluppo psichico e fisico sia il più possibile privo di ostacoli, armonioso.

Tuttavia, soprattutto nei momenti evolutivi della vita, assistiamo a rotture più o meno dolorose dell'equilibrio psichico che ci costringono più o meno faticosamente alla ricerca di equilibri nuovi e, quando le cose vanno bene, ripristiniamo il sentimento di benessere e sicurezza ad un livello più maturo.

Facciamo un esempio: un bambino che inizia la scuola materna sperimenta la separazione dalla mamma e dall'ambiente familiare (suo Sé ideale); deve fare i conti con un Sé attuale, a scuola, senza la mamma. In questa esperienza il bambino prova una certa quantità di dolore psichico che manifesterà, ad esempio, con il pianto, o avendo incubi la notte, o assumendo comportamenti da bambino più piccolo, cioè con una **regressione**. Ma, se tutto va bene, questa regressione sarà temporanea: gli servirà a prendere tempo per adattarsi alla situazione nuova e, alla fine, il suo dolore sarà compensato abbondantemente dal piacere di imparare cose nuove, dai rapporti con i compagni e con le maestre, cioè avrà conquistato un Sé ideale più maturo ed adeguato alla sua realtà di bambino di tre anni: noi psicologi diremmo che questo bambino sperimenta **il piacere della funzione e del padroneggiamento della realtà**.

Il piacere della funzione e del padroneggiamento della realtà (che non riguarda solo i bambini) significa un senso **di benessere ed autostima**, nel renderci conto della nostra capacità di controllare la realtà che circonda, sentendoci più autonomi.

Naturalmente nell'arco di tutta la vita ci confrontiamo costantemente con situazioni che richiedono al nostro apparato psichico di far fronte al dolore, cioè di ridurre il contrasto fra il Sé attuale ed il Sé ideale, ad esempio: la fine della scuola, l'inizio dell'attività lavorativa, il matrimonio, la nascita dei figli, la crisi della mezza età, la menopausa, il pensionamento, la vecchiaia...

Le possibili risposte dell'apparato psichico ad una condizione di dolore, volte a ridurre il contrasto di cui abbiamo parlato, possono essere molte; fra tutte la più importante è l'individuazione, la più sana.

L'individuazione è un processo molto simile al "lutto", quindi ha una componente di dolore, poiché richiede, per acquisire una crescita più matura ed un equilibrio più evoluto, che venga abbandonato un certo Sé ideale e che questo venga sostituito da nuovi ideali più in sintonia col la

realtà. Questa sostituzione può essere preceduta da una fase di regressione temporanea (vedi bambino all'asilo), utile a "prendere fiato" prima del movimento in avanti verso la costruzione di ideali più maturi ed in sintonia con la realtà e verso il graduale raggiungimento di un nuovo piacere della funzione e del padroneggiamento della realtà.

L'individuazione tuttavia può non riuscire per molti e complessi motivi e questo fallimento può produrre varie forme di disadattamento o una reazione depressiva.

Queste strade meno felici rappresentano comunque dei tentativi degli individui di difendersi dal dolore: invece di affrontarlo e superarlo, come nell'individuazione, si cerca di evitarlo. Vedremo più avanti alcuni esempi

Anche per l'anziano individuarsi significa abbandonare modalità precedenti di soddisfacimento, quindi abbandonare stati del Sé che prima erano rassicuranti e soddisfacenti e anche fonte di autostima per cercarne di nuovi.

Esempio: elaborare il "lutto" dell'uscita dal mondo del lavoro per il pensionamento e costruire ideali più adatti alla nuova realtà, ad esempio provando piacere ed autostima a fare il nonno (nuovo Sé ideale): o ancora elaborare il "lutto" dell'uscita di casa dei figli e della perdita del proprio ideale che "di genitore che accudisce", per costruirne uno nuovo, "di genitore soddisfatto del suo rapporto con figli adulti ed autonomi che ha contribuito a crescere" (nuovo Sé ideale).

Certo sappiamo bene che questi passaggi, tipici dell'età dell'invecchiamento, non sono così semplici né automatici: anzi, comportano sforzi tanto più impegnativi e dolorosi, non solo a causa delle circostanze che la vita ci riserva, ma soprattutto quanto più l'individuo nell'arco della sua vita non è stato in grado, per i più svariati motivi, di individuarsi tappa per tappa fin dall'infanzia, cioè, per così dire, non ha avuto modo "di allenarsi" abbastanza a separarsi da stati ideali del Sé, non più adeguati alla realtà che cambiava, sostituendoli con ideali più consoni alle tappe evolutive ed alle circostanze della vita.

Per concludere vorrei considerare a mò di esempio un tema problematico per i processi dell'individuazione durante l'invecchiamento: quello della salute fisica e del rapporto con il proprio corpo che cambia. Si tratta di un esempio, perché mi piacerebbe lasciare spazio a voi nella discussione per considerare altri temi sui quali, spero, avrete molte cose da dire e molte domande da fare.

Dunque il tema della salute fisica

Erikson, un famoso psicologo, tra i pochi ad essersi occupato in specifico degli anziani, afferma

"l'anziano è costretto a riconiugare i verbi della propria autonomia fisica e delle scelte di vita davanti alle inevitabili conseguenze del tempo"

Malattie, disabilità, soprattutto i deficit sensoriali (perché i sensi, come la vista e l'udito, sono il nostro primo ponte di contatto con la realtà che circonda) ma, in generale, la percezione del proprio corpo che "non risponde più come prima", costringono l'anziano a fare i conti con il dolore della perdita del proprio Sé ideale di persona sana, forte, efficiente.

Tuttavia i livelli di tolleranza a questo dolore possono variare da individuo a individuo e

comportare la ricerca di diverse soluzioni più o meno felici per ripristinare l'equilibrio perduto.

Facciamo degli esempi:

- C'è qualcuno che non ce la fa a tollerare anche solo l'arrivo delle prime rughe (per di più certi valori sociali che esaltano la giovinezza, la bellezza, l'efficienza a tutti i costi fanno la loro parte) e magari costui ricorre velocemente al lifting con l'illusione di cancellare i segni del tempo; cioè evita di fare i conti con il Sé attuale ("rugoso"), per costruirsi un Sé ideale illusorio, mal'illusione, prima o poi, è destinata a scontrarsi con la delusione e le conseguenze possono essere più penose delle rughe;

- o ancora c'è chi cade nella depressione più nera e getta la spugna, perché si sente impotente e, pensando di non farcela, rinuncia a lottare per individuare e proseguire un nuovo Sé ideale che tenga conto della realtà del tempo che passa: cioè evita il dolore del contrasto fra il Sé attuale ed il Sé ideale rinunciando a quest'ultimo. Ma il prezzo da pagare per questa soluzione è alto: sentire di non avere più desideri né scopi per cui valga la pena di impegnarsi è come spegnere la luce della vita.

- ma c'è anche chi riesce a tollerare con serenità le malattie più gravi (Sé attuale) e si sottopone con lucidità, consapevolezza e fiducia alle terapie necessarie per farvi fronte considerando il proprio corpo vecchio e malato ancora degno di amore, di cure e di stima (Sé ideale: che sta meglio, guarito)

Queste diverse soglie di tolleranza del dolore psichico e le diverse soluzioni più o meno felici che ciascun individuo adotta, dipendono, durante tutto l'arco della vita da molteplici e complessi fattori: costituzionali, il sostegno dell'ambiente, le modalità con cui abbiamo attraversato le tappe evolutive della vita, etc....

Vorrei concludere ancora con una frase di Erikson:

"l'età senile richiede che vengano raccolte e si faccia affidamento su tutte le precedenti esperienze, mantenendo la consapevolezza e la creatività con una nuova grazia (.....), perché la saggezza e l'integrità sono processi attivi che durano tutta la vita"

- Bibliografia:
- Sandler: La ricerca in psicoanalisi, Boringhieri 1981
- Erikson : I cicli della vita, Armando 1999

Rosa Della Bona