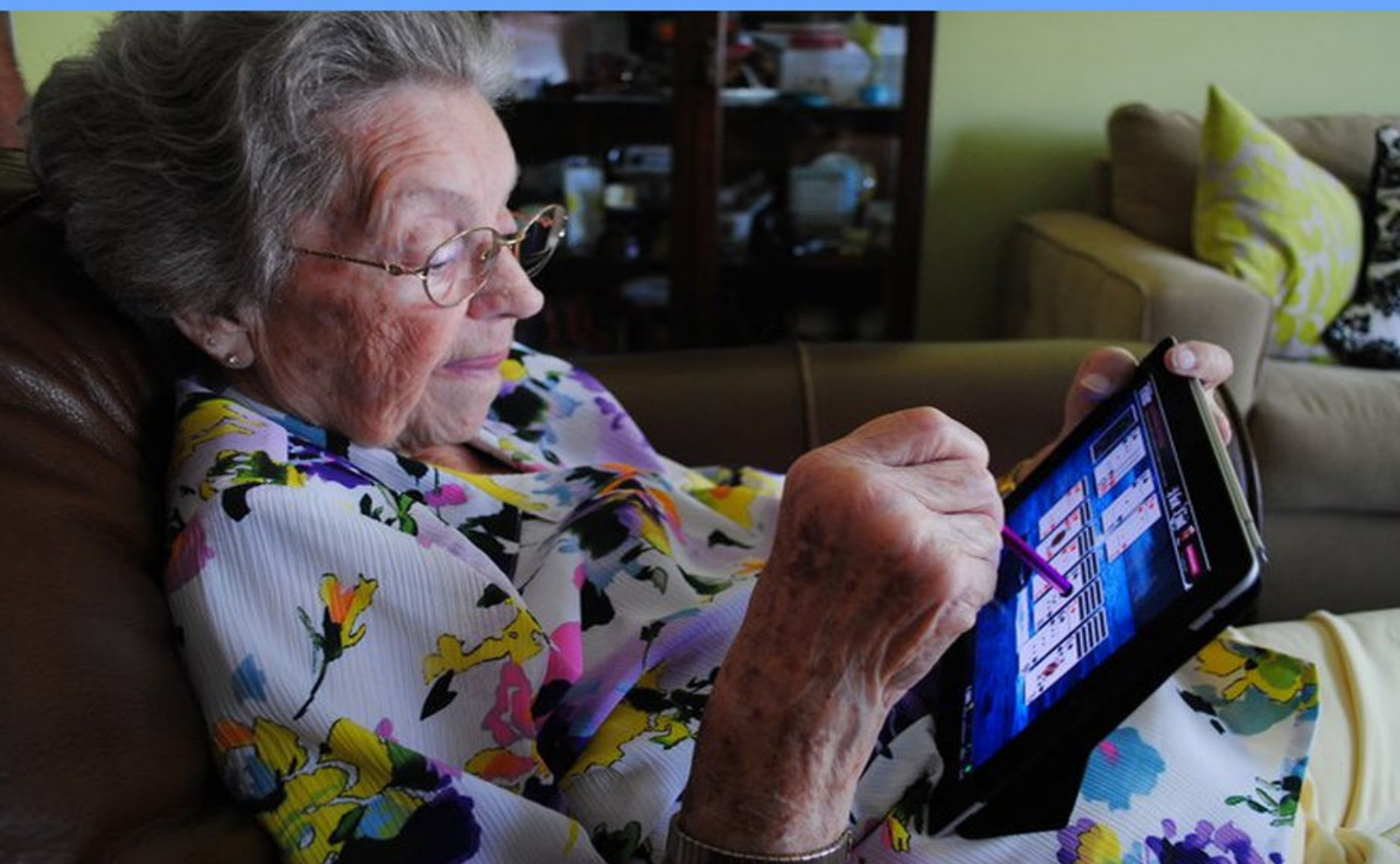


LIDIA
GOLDONI

Guida alla vecchiaia del terzo millennio



Collana Per Lunga Vita

Una vita lunga, nonostante disabilità, limitate funzionalità e cronicità è una conquista del progresso.

Agli operatori del lavoro di cura, vorremmo trasmettere conoscenze e formazione perchè il loro lavoro tenda sempre alla qualità, agli amministratori e ai politici un aggiornamento sul rapporto tra servizi e bisogni del paese.

La vita è uno scorrere del tempo, con panorami, emozioni e impegni sempre diversi.

Per Lunga Vita è nata sul web per parlare di vecchiaia, disabilità e cronicità.

Abbiamo assunto l'idea di una vita oltre l'età, nel tempo, nelle azioni, nelle relazioni e nei sentimenti.

La collana Per Lunga Vita è un lungo filo di parole scritte, nello spazio e nelle menti, per raccontarsi, proporre, suggerire, condividere.

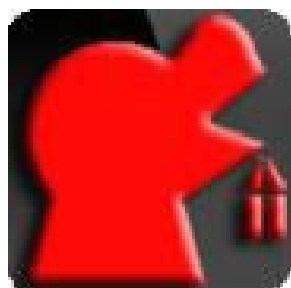


www.digitalindex.it/per-lunga-vita

Lidia Goldoni

Guida alla vecchiaia del terzo millennio

collana Per Lunga Vita



DIGITAL INDEX

Prefazione

Il terzo millennio ha ancora bisogno di una guida alla vecchiaia? Chi può essere il mentore che indica la via? Cosa dire ai vecchi e alle vecchie che vivranno una lunga vita in quell'età che fino ad oggi è sempre stata temuta?

Lidia Goldoni non esita a dare consigli, offre prospettive di intervento, analizza i tempi di agio e i tempi di difficoltà che l'età di vecchiaia, ormai divenuta lunga, presenta. Di vecchiaia si parla nel libro ma ancora di più si sottolinea come e che cosa le donne e gli uomini vecchi sanno fare, dare e inventare. In particolare sanno imparare. La trasformazione delle famiglie che non consentono più l'accudimento dei vecchi chiede di inventare nuovi modi di cura e prendersi cura. Le proposte che Lidia Goldoni offre in questo sono variegate e spingono a pensare ad una vita in comune al di fuori dei luoghi chiamati "istituzioni totali" e all'interno di una rete di relazioni vive e continuative. A partire dalla rete internet. Il nostro tempo vive infatti una transizione culturale di ampia portata nei modi di concepire la vecchiaia e il processo di invecchiamento, che rende meno definiti i confini tra generazioni e fasi della vita. Una transizione che disegna una nuova mappa delle età, un nuovo immaginario sulla vecchiaia. Questa mi

sembra sia la scommessa di questo tempo: reimmaginare l'età di vecchiaia. Questo è l'impegno di chi fa ricerca sui temi dell'invecchiamento.

I percorsi di educazione non terminano mai e oggi sembra sempre più necessario dare attenzione alla vita anche a partire da questo tempo, ricco di cambiamenti inaspettati, portatore di malanni e di solidarietà, di difficoltà e di invenzioni per affrontarle. Si tratta per lo più di invenzioni relazionali che affrontano anche gli stereotipi sulla vecchiaia e sanno andare oltre.

Il libro è un vademecum, accompagna nel cammino: orienta a pensare il percorso della vita là dove c'è tempo da mettere a disposizione, tecniche apprese da regalare e tecnologie da utilizzare. Soprattutto guida al pensare a se stessi e agli altri nel quotidiano cammino della vita, invita a non rimanere da soli ma a creare luoghi condivisi, tra le generazioni e le culture.

L'immagine di copertina raccoglie bene il desiderio di molte e di molti: essere in grado di accogliere le perdite che giungono e da esse saper trovare delle nuove opportunità: un desiderio da realizzare, un amico, un'amica da incontrare, uno strumento tecnologico da utilizzare, connessioni nuove da attivare.

Noi siamo la storia dei nostri incontri e questo libro dovrebbe farne parte.

Rosanna Cima
Università di Verona

Premessa. Adesso cosa faccio?

Questo piccolo vademecum (per restare nel suo spirito: dal latino *veni con me*, con il significato figurativo *ti do una mano* è una guida o un formulario... o un compendio di informazioni riguardanti un particolare campo o una particolare tecnica - da Wikipedia) è stato pensato e scritto per chi sta invecchiando. Per tutti e per nessuno, perché la mente, lo spirito e l'intelligenza di ciascuna e ciascuno sanno decidere quando lo devono leggere.

Osservazioni, riflessioni personali, consigli, suggerimenti rivolti a donne e uomini che guardano allo scorrimento del tempo come un evento naturale, ma che si preoccupano di cogliere tutte le buone occasioni e pratiche che li possano far star meglio.

Molti già si sono soffermati sulla qualità della loro vita, interrogandosi su cosa contribuiva al suo miglioramento ed era nelle loro possibilità e disponibilità.

Sono molte le persone convinte che invecchiare sia normale, invecchiare bene sia anche nelle scelte individuali.

Oggi tutto si può dire, tranne che manchi la possibilità di informarsi.

Il problema è, in verità, contrario. Tra la marea di sollecitazioni e notizie che sommergono l'umanità,

come poter scegliere, di quali strumenti e criteri dotarsi anche se si tratta di materie che non si padroneggiano o proprio non si conoscono?

Riscrivendo il testo dopo la prima edizione della Guida uscita nel 2000, colpiscono miriadi di trasformazioni e progressi nella società, nelle tecnologie, nelle comunicazioni, nell'informazione, nella cura della salute.

Su tutto campeggiano le nuove istanze di poter decidere e partecipare, senza delegare, delle persone. Però sussistono le diversità di sempre tra le stesse: di genere, di cultura, di luogo di residenza, di relazioni.

Una, per questo manuale è apparsa significativa. Scrivendo, più volte usciva un interrogativo: può interessare in uguale modo gli uomini e le donne?

Si sono colmate le differenze di interessi, di visione del mondo e del rapporto con gli altri, di ruoli precostituiti su cui da anni o da secoli si discute, cambiano la percezione dell'invecchiamento?

La risposta purtroppo è negativa, non solo per il persistere della cultura maschilista, ad esempio nel ruolo di cura di se stessi, ma anche nella cura. Vi è, tra uomo e donna, una diversa determinazione a voler decidere della propria vita, della propria salute, del proprio futuro.

Forse l'atavica missione di cura che la donna ha svolto, questa volta ritorna nella percezione anche del proprio corpo, della propria salute, della propria

cultura sociale.

E allora: prendete i titoli dei capitoli di questo volumetto e metteteli in fila.

Il vademecum vorrebbe dire ad uomini e donne: vivete serenamente l'invecchiamento, appropriatevi di tutte le opportunità e possibilità, assumete tutte le informazioni necessarie, ma sappiate selezionare, diventate protagonisti in proprio o nell'ambiente circostante, ma sappiate difendere un vostro tempo personale.

Tutto ciò che vedete non realizzato tra quanto qui suggerito, se vi convince, può essere occasione di una partecipazione attiva alla vita sociale e politica, per chiedere ad enti ed amministratori di realizzare quanto di loro competenza, ad esempio una città amica degli anziani, perché sarà anche amica di tutti.



Iole Trovato 10

"Di ritorno dalla spesa" © Iole S. Trovato

1. Prepararsi alla vecchiaia

Si sa, è difficile. Il vento soffia all'incontrario. Occorre essere belli, giovanili, meglio se alla moda. Se qualcosa ha ceduto c'è sempre la chirurgia plastica, rimedio utile a disposizione se lo si desidera, espediente ridicolo se si esagera.

Pensare alla vecchiaia mette tristezza. Quindi non ci si prepara.

Non si vorrebbe mai giungere a quell'età, in cui diventi vecchio o in termini pensionistici, o per i dati statistici o perché inevitabilmente subentrano malanni e rallentamenti o per tutte queste cose assieme. O semplicemente perché qualcuno ti considera tale.

Nel lessico pare scomparire il termine "vecchio" e s'inventano palliativi linguistici: terza e quarta età, anziani. È proprio "vecchio" la parola logica: bambino, giovane, adulto, vecchio. Ad anziano si restituisce il suo significato originale (antianus): più vecchio degli altri e con maggiore dignità ed autorità.

Dicono le statistiche più attuali che, oggi la vecchiaia spaventa la maggioranza degli italiani, perché temono di diventare non autosufficienti e di pesare sui figli. Non sempre questi sono già sistemati in un lavoro sicuro, spesso ci sono ancora i genitori, vecchissimi e, spesso, totalmente non

autosufficienti.

Il Servizio sanitario minaccia di ridurre progressivamente le prestazioni gratuite e le risposte alle disabilità sono sempre più scarse.

Prima la vecchiaia era anche un traguardo per riposare e uscire dai ritmi lavorativi e ci si arrivava con alcune sicurezze: la casa in proprietà, un po' di risparmi, le garanzie del Sistema sanitario nazionale, i figli sistemati e i genitori, pronti ad una morte naturale, secondo il normale ciclo della vita.

Contribuiscono a questo clima di colpevolizzazione le parole, gli scenari e le teorie che costruiscono un'immagine degli anziani come peso della società, perché rubano il posto ai giovani (ma si prolunga l'età pensionabile) perché sono un salasso per le risorse pubbliche, in particolare quelle sanitarie, perché la loro presenza disincentiva la crescita demografica, perché impegnano la famiglia e riducono l'occupazione femminile e tante altre motivazioni che contribuiscono ad accrescere depressione, solitudine, emarginazione.

Niente, o poco o a macchie di leopardo, è fatto per eliminare tutte queste presunte colpe: prevenzione per la salute, stabilità di lavoro per i giovani, servizi per la famiglia e la donna in particolare per non vincolarla al lavoro di cura.

Nell'attesa che queste priorità siano assunte dalle politiche pubbliche, è utile ai vecchi, in famiglia e in società, pensare all'ultima parte della loro vita, non solo in termini economici, come si è fatto sinora e

forse non sarà più possibile, ma occupandosi di salute, di condizioni di vita, di relazioni con gli altri, familiari e vicini, di conoscenza, d'opportunità che sono offerte dal territorio come servizi, aiuti, ma anche di svaghi, cultura, tempo libero.

Perché una persona con più di sessanta o settanta anni deve guardare al proprio futuro solo pensando che sarà colpita dall'Alzheimer o dalla non autosufficienza?

Perché non può sentirsi arbitro anche della propria vita futura come gli altri?

Perché gli eventi traumatici, fisici, psichici ed economici, non possono considerarsi più legati alle fatalità o alle proprie scelte di vita più che ad un inevitabile scorrere degli anni?

Oggi, se si può, bisogna imparare ad orientarsi nelle offerte che sono proposte in tutti i campi, avere le conoscenze sufficienti per esaminare, possedere gli strumenti e i termini di confronto per poter scegliere.

Se c'è molto, scegliendo, si evitano trappole.

Se c'è poco, scegliendo, ci si attrezza per trarre il miglior giovamento.

La possibilità di scelta reale rimane una delle opportunità migliori a disposizione.

A chi pensa di essere sulla soglia della vecchiaia, chi si sente già tale, ma non rinuncia a vivere, a chi ha già qualche malanno, ma è convinto di avere ancora delle carte da giocare è dedicata questa guida, mirata all'ottimismo e all'autonomia

individuale, anche quando le scelte sono decisamente pesanti e definitive, perché non è mai troppo tardi per recuperare qualche occasione serena.



"Dai nonno... più forte!" © Duilio Nicli

Chi sono i prossimi vecchi?

Parliamo volutamente di prossimi vecchi perché l'età anagrafica dice sempre poco.

I sessantenni odierni sono diversi da quelli di prima della guerra.

Lo sono anche da quelli che oggi hanno più di ottanta anni. Non è vero che si vive più a lungo, ma si vive peggio. Forse non è stata prestata la stessa attenzione dal mondo scientifico alla qualità della vita, così come si sono ricercati i farmaci e gli strumenti diagnostici e chirurgici.

È però documentato che la disabilità funzionale e cognitiva si è spostata in avanti, arriva più tardi e quindi gli anni in salute si dilatano, soprattutto se si sono prese le dovute precauzioni.

La prevenzione inizia quando si nasce, dal cibo che ci viene offerto e dal livello dell'esistenza, dell'ambiente e delle relazioni. Non si può negare che però, diminuendo le risorse personali, più gli anni passano, l'accortezza e le attenzioni devono aumentare.

Si affacciano alla vecchiaia le generazioni nate nel dopoguerra e che di queste tragedie, per la prima volta nella storia europea, non hanno vissuto l'amara esperienza.

Sono le generazioni del boom economico, ma anche dell'istruzione di massa, della possibilità d'accesso all'Università e della mobilità sociale,

dell'occupazione femminile, delle scoperte tecnologiche, spaziali e digitali, della valorizzazione del benessere personale e della qualità della vita, della cultura del cibo e del piacere del viaggio e della conoscenza.

Poi ci dicono quelle previsioni statistiche che la speranza di vita più lunga per le donne comporta che queste saranno spesso sole, senza il proprio compagno.

È anche vero che gli studi statistici, possono non fare giuste previsioni, perché possono intervenire tali modifiche da qui ai prossimi venti anni nella vita delle persone, nell'ambiente naturale, negli stili di vita e nei rapporti sociali che le stesse previsioni possono essere smentite.

Poi sappiamo che ci sono tante zone d'ombra, che tanti, troppi sono gli esclusi, ma la piazza che ci circonda ci può mostrare delle mete accattivanti.

Per tutti, chi ha più risorse e chi ne ha meno, è sempre aperta la sfida: non farsi travolgere da un mondo che corre, non restare indietro, ma, con i propri tempi e ritmi, non chiudere nessuna porta alle novità, apprendere quel minimo che ci permette di capire cosa sta succedendo e di cosa si sta parlando attorno a noi, perché nessuno decida per noi.

Il tempo per uomini e donne

Il tempo dei neopensionati sembra un patrimonio di tutti, come i monumenti dell'Unesco.

Le associazioni, dove uno è stato impegnato, più o meno assiduamente dicono: adesso che sei pensionato puoi essere qui più frequentemente.

I medici insistono: da questo momento devi (perché poi tanti ti danno del tu?) essere più attivo per prevenire i guai della vecchiaia, perchè sei nell'età a rischio.

I figli mettono le mani avanti: potrai darmi una mano con i bambini, ma anche nella manutenzione della casa.

La pubblicità invita, con l'abbigliamento idoneo, i giusti prodotti a dedicare il tempo alla cura del corpo.

I sociologi sollecitano a trovare degli hobby per non rischiare solitudini e isolamento.

I centri sociali e le associazioni degli anziani propongono iniziative, feste, gite.

Hanno tutti ragione, anche qui in questi spazi ci saranno suggerimenti per impiegare il tempo.

Con una premessa indispensabile. Tutti i neopensionati, in particolare le donne, devono sapere e poter dire: il tempo è mio e me lo gestisco io, sulla falsariga di un vecchio slogan femminista.

Perché quando si decide o si vorrebbe decidere di smettere di lavorare (senza imposizioni normative

che devono solo regolare l'aspetto economico) la domanda deve essere solo tra se' e se': adesso cosa faccio? Meglio ancora se si è andati in pensione sapendo già cosa fare.

Tralasciamo chi deve continuare a lavorare per esigenze economiche, chi ha un'attività che può/vuole continuare a seguire, chi ha già programmato un'occupazione gratificante che prima non poteva permettersi.

Centriamo subito l'attenzione su chi è più condizionata nella scelta dell'impiego del proprio tempo: la donna pensionata o anche la donna casalinga che è diventata vecchia tra le mura di casa.

Per lei sarà difficile sottrarsi a quella mozione degli affetti o della morale o della necessità imposta che obbliga a continuare ad occuparsi dei famigliari. Siano essi i nipoti o gli anziani genitori, magari anche i suoceri, uno o più non autosufficienti o, in ogni caso, in condizioni da dover essere seguiti loro e le loro badanti.

Le donne, fino alla più tarda età, anche trascinandosi con una sedia, vogliono continuare a fare ciò che hanno sempre fatto, le cosiddette "faccende domestiche" e mal sopportano interventi esterni d'aiuto. Rimane la difesa di una loro identità, anche quando questa è costruita da costumi e assenze, maschili nello specifico. Poche riescono a riappropriarsi di un loro tempo personale.

Sentono di più, come un richiamo alla loro

funzione di cura, l'invito a difendere la propria salute - andare in palestra, curarsi - quasi dovessero preservare le forze per gli altri.

Per gli uomini sulla soglia della vecchiaia le difficoltà appaiono d'altro genere. Superata l'età dell'adolescenza, quando ci si racconta all'amico del cuore, pochi sono gli uomini che mantengono relazioni confidenziali con gli amici, forse solo con qualche donna. Quando vanno a cena assieme parlano di sport, di politica, di televisioni, di belle donne, ma anche se si è in due, difficilmente entrano in rapporti privati e personali, salvo tragedie incombenti.

Le donne invece coltivano molteplici amicizie con altre donne, a livelli diversi d'intimità. Appena hanno un po' di tempo, s'incontrano con un'amica, specie quando hanno cessato o ridotto l'attività lavorativa. Le proprie ansie o sofferenze le condividono e le rielaborano. Gli uomini le introitano e le esasperano.

Il valore del tempo personale, come utilizzarlo, come spenderlo è una scelta solo soggettiva.

Se si è in difficoltà nella gestione, agli altri-familiari, associazioni di volontariato, operatori sociali- chiediamo un aiuto per poterlo fare. Nessuno è obbligato a partecipare ad attività che non lo interessano; è però necessario anche saper compiere sforzi d'adattamento se l'alternativa è la solitudine e l'isolamento da cui è poi difficile riemergere. Possono esserci piacevoli sorprese.

Potremmo vivere questo impegno ad occupare il

tempo, non quasi fosse un nuovo obbligo, ma per trarre tutti i vantaggi dalla disponibilità dello stesso in due direzioni: una per intraprendere attività, per appropriarci di conoscenze, opportunità e azioni utili alla mente e al corpo, l'altra tesa ad arricchire la nostra rete di relazioni e di amicizie.

Ci sono poi delle attività, intellettuali e pratiche- come l'acquisizione di conoscenze informatiche o lo studio e la predisposizione di materiali, accessori o ausili- che possono agevolare la vita quotidiana e non aumentare il divario tra la società che corre e le nostre capacità che rallentano. Ne parleremo.



"Da sempre... al solito bar" © Loretta Petracco