



## La ricerca della longevità felice - Mito o Realtà?

“Invecchiare senza diventare vecchi”, questa definizione coniuga due temi di grande attualità, l’allungamento delle aspettative di vita e il desiderio di vivere la “terza età” in buona salute. L’argomento è paradigmatico della consapevolezza della ineluttabilità di questo destino biologico, ma al tempo stesso del desiderio di esorcizzare i fantasmi e le paure che spesso accompagnano l’ultimo tratto della vita, specie se malati, soli o, peggio, in condizione di non autosufficienza.

Anche se la promessa dell’eterna giovinezza è e resterà sempre una bugia, a differenza dei nostri antenati, oggi possiamo vivere l’avanzamento dell’età come una stagione lunga e piena di soddisfazioni. Per questa ragione «Invecchiare senza diventare vecchi» può essere un’opportunità reale per aiutarci ad orientarsi meglio nella vita che ci aspetta una volta raggiunta e superata la maturità. A tale scopo, per trasformare questo percorso in un viaggio sereno e in buona salute, è però necessario avviare un percorso individuale di presa di coscienza e di interventi sul proprio stile di vita, inteso nella sua accezione più ampia non solo biologico, ma anche culturale e sociale. L’argomento si inserisce nel tema più generale dell’“invecchiamento” che riguarda e, in futuro riguarderà, una platea sempre più numerosa di uomini e donne. Quando il tempo era ciclico e ogni anno il ritmo delle stagioni si ripeteva sempre immutato, chi aveva vissuto e visto di più, sapeva di più. Il vecchio, nell’accumulo dei suoi ricordi, era ricco di esperienza ed era riconosciuto come depositario di saggezza e conoscenza. Oggi con la concezione progressiva del tempo, non più ciclico nella sua ripetizione, ma come freccia scagliata in un futuro senza meta, la vecchiaia in genere non è riconosciuta più come uno scrigno di sapere, ma come ritardo, inadeguatezza, ansia per le novità che non si riescono più a controllare nella loro successione rapida e assillante.

Per questo Max Weber già nel 1919 diceva: «A differenza delle generazioni che ci hanno preceduto, oggi gli uomini non muoiono più sazi della loro vita, ma semplicemente stanchi». Per questo la vecchiaia è dura da vivere, non solo per il decadimento biologico e il condizionamento psicologico, ma anche per una serie di destrutturazioni. **La prima è tra l’Io e il proprio corpo:** non più veicolo per essere al mondo, ma ostacolo da superare per continuare a rimanervi. Siccome poi nessuno riesce a identificarsi con un vecchio, anzi tutti tendono a rifiutare questa identificazione, si crea la **seconda destrutturazione tra l’Io e il mondo circostante** che impoverisce le relazioni e rende convenzionale, e perciò falsa, l’affettività.

Nel vecchio, infatti, l’amore, che Freud ha indicato come antitesi alla morte, non si estingue; di esso, inteso anche come eros e sessualità, resta memoria e rimpianto.

Ma i vecchi cessano di essere riconosciuti come soggetti erotici e questo misconoscimento è **la terza destrutturazione che separa il loro Io dalla pulsione d’amore**. Perciò, nel disperato tentativo di opporsi alla legge di natura, che vuole l’inesorabile declino degli individui, chi non accetta la vecchiaia è costretto a

stare continuamente all'erta per cogliere di giorno in giorno il minimo segno di declino: ipocondria, ossessività, ansia e depressione diventano le compagne di viaggio dei suoi giorni, mentre suoi feticci diventano la bilancia, la dieta, la palestra, la profumeria e lo specchio.

A sostegno del mito della giovinezza c'è un'idea malata che regola in particolare la cultura occidentale, rendendo l'età avanzata più spaventosa di quello che è.

Il primato del fattore biologico e del fattore economico relegano sullo sfondo tutti gli altri valori, associano la vecchiaia all'inutilità e l'inutilità all'attesa della morte.

Non è un caso che le facce che invecchiano hanno scarsa visibilità e, quando appaiono, sono facce depilate, truccate e rese telegeniche per promuovere o garantire un prodotto, sia esso mercantile o politico. La faccia del vecchio è un atto di verità, mentre la maschera dietro cui si nasconde un volto modificato con la chirurgia è una falsificazione che lascia trasparire l'insicurezza di chi non ha il coraggio di esporsi con la propria faccia, che si chiama "faccia" proprio perché la "facciamo" noi con le abitudini contratte nella vita, le amicizie che abbiamo frequentato, le ambizioni che abbiamo inseguito, le sofferenze e gli amori che abbiamo incontrato o sognato, i figli che abbiamo generato. È difficile, ma anche essere "vecchi" può essere bello, anche perché "...in fondo l'età può anche essere *"...solo questione di punti di vista"*.

... in fondo l'età è solo questione di punti di  
vista



*Nell'immagine l'osservatore attento può riconoscere una "donna anziana" o*