



## Invecchiamento, cultura ed ambiente

### Aging, culture and environment

G. ANNONI

Cattedra e Scuola di Specializzazione in Geriatria, Università di Milano-Bicocca,  
S.C. Clinicizzata di Geriatria, A.O. "San Gerardo", Monza

**Parole chiave:** Invecchiamento • Cultura • Ambiente

**Key words:** Aging • Culture • Environment

Certamente chi, da tempo, si occupa dell'uomo anziano ha maturato il convincimento, ma vorrei dire la certezza, supportata anche da evidenze scientifiche, dell'esistenza di una forte relazione tra questi elementi: invecchiamento, cultura ed ambiente. Tuttavia, ripensando agli inizi degli anni '70 ed ai principali trattati di Medicina Interna su cui venivano preparati gli esami di Patologia e Clinica Medica, ad esempio l'Introzzi, il Campanacci, il Teodori, l'interesse all'invecchiamento medico-biologico, era solo marginale. Si documentavano modificazioni anatomo-funzionali dei vari organi ed apparati, certamente non equivalenti tra loro nell'ambito del medesimo soggetto ed anche tra i diversi individui; quindi, una certa variabilità, ma modificazioni sempre presenti. L'invecchiamento era pertanto rappresentato come una inesorabile perdita di ciò che si era prima acquisito e poi mantenuto, una sorta di estensione incontrollabile e distruttiva di una condizione di malattia.

Del resto, Wechsler, che aveva tarato sulla popolazione americana la prima scala di intelligenza, dimostrava come l'indice di decadimento mentale aumentasse in funzione dell'età. Il pensiero di Terenzio "*senectus ipsa mobus est*" era quindi dominante. L'altra faccia della luna non veniva ancora considerata, così come aveva anticipato Cicerone nel suo "*De senectute*" e veniva quasi negata la possibilità ad un essere vivente, sia esso uomo che donna, di continuare un percorso di realizzazione di se stesso, anche in età avanzata, perché inesorabilmente appesantito da gravi malattie. L'invecchiamento quindi visto e vissuto come problema individuale con una fortissima, se non addirittura esclusiva, caratterizzazione di patologia. Tuttavia, sempre in quegli anni, la visione olistica dell'uomo intesa come caratteristica fondante del suo benessere, espressione della equilibrata interazione fra la componente biologica, psicoaffettiva e sociale individuale, muoveva i primi passi ed alcuni clinici, credendo in essa, iniziavano a far crescere questo pensiero che è la base, il fondamento della moderna Geriatria.

Del resto, incominciavano ad essere sempre meno eccezionalmente rari gli individui che raggiungevano una discreta longevità, mantenendo un elevato livello di funzionalità. L'invecchiamento per sé, non poteva quindi essere l'unico ed esclusivo determinante del decadimento e del disadattamento, ma altri fattori dovevano e potevano esercitare una forza di modulazione su



questo. Disadattamento e disagio esistenziale che, al pari delle patologie organiche, dovevano essere indagati, in qualche modo corretti, nella ricerca di un nuovo equilibrio con la realtà.

Oggi sappiamo che, in assenza di gravi patologie cognitive, l'anziano può continuare ad apprendere, ricordando non solo il suo passato, ma anche la sua attualità, purché faccia parte dei suoi interessi e delle sue motivazioni; e tutto questo rappresenta l'espressione dell'interazione dell'uomo, ancorché invecchiato, con l'ambiente.

In effetti, Claude Bernard, nel XIX secolo affermava che l'esercizio non solo conserva la funzione, ma anche l'organo che la esprime. Una conferma di questa temporalmente lontana intuizione, è la attualissima teoria della plasticità delle reti neurali. E del resto, l'anziano Bernard Show diceva "fisicamente sto venendo meno, eppure la mia mente si sente capace di crescita, perché la mia curiosità è più profonda che mai; la mia anima continua a marciare".

La creatività è quindi consentita agli anziani, non deve essere loro espropriata e la sua esplicazione permette di invecchiare positivamente e di meglio relazionarsi coll'ambiente.

Ci si potrebbe tuttavia interrogare se tutto questo vale, solo o prevalentemente, per chi è culturalmente più ricco. Non vi è infatti dubbio che il livello educativo abbia un suo profondo significato sulla vita individuale, ma, è altresì vero, che anziani culturalmente più semplici, soprattutto a livello di gruppo, riescano comunque a esplicitare una capacità di rielaborazione. Ma allora quali sono i determinanti dell'invecchiamento che appare così eterocromico, tanto da essere per taluni volontariamente negato, ricorrendo ad artefatti inimmaginabili ed invece per altri, così drammaticamente pesante da risultare invivibile?

E dove ricercare il fulcro di un equilibrio esistenziale? Ed ancora, cercando di staccarci dal mondo dell'oggettività proprio della Demografia e della Gerontologia, come avvicinarsi a quell'esperienza complessa in cui si declina il sentimento di invecchiare?

Tutto questo va indagato partendo dalla interazione tra l'individuo, rappresentato anche dalla sua componente genetica che costituisce l'essenza della individualità biologica, coll'ambiente circostante, dove il peso della prima è certamente minoritario e si esercita, soprattutto, nella parte iniziale della vita, mentre la pressione dell'ambiente aumenta progressivamente con

il passare degli anni, diventando il determinante principale della buona longevità.

Si può immaginare e parlare di un affacciarsi alla vita identico per tutti, ma sappiamo bene come e quanto, in quel medesimo istante, l'ambiente che ci circonda, inteso nei termini più lati della sua etimologia, quindi il peso delle condizioni socio-culturali, affettive e relazionali condizionino la direzione, la lunghezza e la qualità della traiettoria di vita che ciascun individuo potrà descrivere.

È stato infatti dimostrato come a parità di altre condizioni, incluse quelle biologiche, il livello economico ed ancor più quello educativo, favoriscano un invecchiamento potenzialmente più sereno. È questo un dato concreto relativo ad una condizione, la sperequazione socio-economica, che deve essere continuamente ricordata, una responsabilità morale che investe le nazioni, la società civile, il singolo soggetto, soprattutto se più abbiente, più colto, più fortunato.

Ma nel singolo individuo, rispetto alla qualità dell'invecchiamento entra in gioco anche la forza e l'equilibrio della personalità. Quindi, la tendenza ad agire o a subire gli eventi, il carattere più propenso a cogliere e valorizzare gli aspetti positivi, o, al contrario, quelli negativi della condizione anziana, nonché l'orientamento ideologico, la spiritualità invidiale.

Tuttavia anche il più ottimista tra coloro che stanno invecchiando è quotidianamente messo a dura prova dall'ambiente che lo circonda ed in questo, la inesorabile trasformazione della società è certamente un determinante fondamentale. È utile una riflessione, ad esempio, sul significato del tempo. Per un anziano che ha certamente di fronte a sé uno spazio temporale più breve rispetto al tempo vissuto, paradossalmente, tutto questo può apparire anche esattamente all'opposto. Da uno status in cui il tempo scorre tra impegni ed obblighi ed il tempo per se stessi è pressoché inesistente, un ritaglio rubato qua e là, ad una nuova condizione, quella propria della vecchiaia, in cui riempire il tempo può diventare estremamente difficoltoso, come se il fluire delle ore fosse oggettivamente più lento. E tutto intorno è ed appare sempre più animato da convulsa velocità, accelerazioni incessanti, dove troppo spesso il "fare" sostituisce l'"essere". Ma per tutti giunge il tempo in cui non si può più pensare che ad invecchiare siano solo gli altri. Infatti, difficilmente ci si sofferma a ragionare sulla propria vecchiaia incipiente, per non parlare della morte. Non ci si prepara ad abitare la vecchiaia, che continua ad

essere un non luogo, un posto disabitato, quasi inesistente. Ma quel momento arriva inesorabilmente, talora preceduto ed accompagnato da conflitti angosciosi, in cui ci si deve arrendere al proprio invecchiamento, sia esso rappresentato dal pensionamento forzato o comunque non più procrastinabile o da un lutto assolutamente inatteso. È il momento in cui la proiezione di se stessi coll'ambiente diventa difficile. Può sembrare di essere approdati in una prospettiva di vita senza futuro, dove il fare progetti è impossibile. È forse il momento in cui ogni individuo incontra fatalmente se stesso, senza disporre di vie di fuga, di assumere consapevolezza di chi si è diventati.

Al di là del sempre possibile peso di una malattia, questo anziano è pervaso da un alone di malessere, da sogni irrealizzati, delusioni, difficoltà relazionali, inquietudine. È assediato da pensieri negativi e, del resto, lo stesso pensiero degli anziani è spesso pregiudizialmente inteso come superato, anacronistico e non invece la sintesi del processo culturale individuale, il valore dell'esperienza personale e quindi della vicenda umana di ciascuno di noi.

Per taluni il peso dei fattori ambientali può sovrastare per importanza il significato dei fattori strettamente personali, per una diminuita capacità di adattamento alla realtà nel suo velocissimo divenire, ma anche di comprendere, assimilare la illogica conflittualità che ci circonda.

Il senso di estraneità, di non appartenenza a questa vita, si incunea, cresce e pervade l'anziano. La stessa indagine del CENSIS sulla condizione ed i timori degli anziani conferma questo dato.

In questo scenario anche il significato della memoria appare in trasformazione. Nel mondo attuale, l'uomo è sempre meno capace di essere e rappresentare la memoria di se stesso, e, se da una parte la memoria dei dati corre velocissima su macchine sempre più potenti con possibilità di fulminee elaborazioni, dall'altro l'uomo stenta a conservare il ricordo di sé come essere storico, ma anche di semplice individuo, perché assorbito dalla sua fatica quotidiana. È questo uno dei tanti paradossi della modernità.

Sappiamo invece, ed è dimostrato, come la salvaguardia della cultura e quindi della memoria anziana e la sua utilizzazione in termini di inte-

grazione generazionale sia estremamente utile. Tutto questo porta al superamento di pregiudizi sulla vecchiaia ed al rispetto di principi che si esprimono nel riconoscimento dei diritti delle persone anziane e dei conseguenti doveri nei loro confronti da parte della società.

È questa una cultura che gemma temi fondamentali per l'etica dell'uomo contemporaneo quali, ad esempio, l'importanza del continuare a vivere con gli altri, del potersi realizzare ad ogni età e quindi anche da vecchi, della solidarietà come percorso di crescita del proprio essere.

È in questa prospettiva che l'invecchiamento e la condizione anziana perdono ogni significato negativo che, invece, un pensiero contemporaneo mira a posizionare in una sorta di limbo, se non di ghetto. Solo così, chi vive angosciosamente il proprio invecchiare, perché non autosufficiente, emarginato, sofferente, non sarà più solo "uno da assistere", ma anche e soprattutto il vettore di un pensiero che contribuisce alla indispensabile conservazione dei valori fondamentali dell'umanità.

Resta ancora un punto su cui riflettere brevemente, un aspetto forse anche utile per chi si interroga sul se e come costruirsi una possibile cultura dell'invecchiamento e non vuole negare che "incessantemente cadiamo attraverso l'aria e ci avviciniamo ogni istante di più alla morte" come afferma Sven Lindquist. Ci sono delle strade? Credo che quanto Young diceva sia straordinariamente vero: "ciò che la giovinezza trova fuori dall'uomo, l'anziano deve trovarlo in se stesso". Invecchiare è quindi un compito vero e come tale dovrebbe essere il momento della interiorizzazione, in cui far crescere, confermare ed approfondire il proprio vissuto interiore. Ma la vecchiaia dovrebbe essere anche un momento di anamnesi, di accettazione e di altruismo, alla luce del bene e del male, fatto e subito, dei successi e degli insuccessi, delle nostre forze e delle nostre debolezze. È quindi un'occasione sia per imparare che disimparare, riconoscendosi imperfetti, utilizzando ogni attimo per un progetto che veda la vecchiaia non come la fine della vita, ma una tappa della vita stessa, laddove "il tempo non è questione di durata, ma di profondità" come detto da Cicely Saunders.