

“Vecchio, io?”.

Oggi **sembra offensivo dire a qualcuno che è vecchio**. Preferiamo parlare di *terza età, anzianità, età geriatrica, senescenza, longevità, anni verdi...* Basta guardare i nomi dei gruppi parrocchiali o culturali rivolti a questa fascia di età!

Ma è così inopportuno dire semplicemente, con rispetto, che invecchiando si diventa... vecchi?

Perché di fronte a uno splendido tramonto dovremmo parlare di “terza parte del giorno”, “luce nuova”, “ora rubiconda”?

Sarebbe bello che l’ora del tramonto fosse valorizzata come tale senza l’angoscia di cercare le luci del pieno giorno o il lamento per il buio totale; che la vecchiaia fosse goduta in sé senza il bisogno di rifarsi a modelli giovanilistici né la rassegnazione di chi si sente del tutto impotente. Una luce con i suoi limiti ma anche il suo fascino!

**E’ normale che un anziano, così come un neonato, sia più fragile di un adulto**, che a certe età (non solo a 80, ma anche a 5 anni!) non si possa correre la maratona, e questo, per il bambino come per l’anziano, non comporta minor valore.

L’invecchiamento, come la crescita (anche un bimbo ogni giorno invecchia di 24 ore!), è un fenomeno biologico universale, non una disgrazia come talora sembra di sentire. Forse è la più grande conquista raggiunta dall’uomo nel secolo scorso, quando in Italia la vita media della popolazione è praticamente raddoppiata!

Invecchiare è naturale per tutti gli esseri viventi, è segno che non siamo cristallizzati ma vivi, **il migliore augurio che ognuno di noi possa fare a se stesso e agli altri**.

Eppure oggi **sembra che l’unica età degna di essere vissuta sia quella adulta**.

Così come abbondano bambini vestiti da adulti, costretti a fare e dire cose da trentenni, a partecipare a trasmissioni e feste da grandi, allo stesso modo vediamo ovunque anziani con parrucchini, lifting, auto superveloci, accompagnatrici giovanissime, tesi a mascherare la propria età e i propri acciacchi.

Nelle pubblicità, nei discorsi quotidiani, nelle vetrine delle farmacie e a volte anche nella pastorale delle nostre parrocchie sembra che tutto ciò che in qualche modo è segno di invecchiamento sia da nascondere e contrastare.

Lasciamo che il bambino viva da bambino, l’adulto da adulto, il vecchio da vecchio!

Da giovani chiediamo al medico di aiutarci a raggiungere la vecchiaia e quando la raggiungiamo spesso ci lamentiamo o cerchiamo di nascondersela, anche a noi stessi....

**E se restituissimo il diritto di cittadinanza ai capelli bianchi**, a un passo più lento, alla facilità alla commozione, a qualche ruga (sintesi delle espressioni di una vita, ricordava fieramente Anna Magnani!), a una memoria un po’ meno frizzante?

Che bisogno c’è di negarli e nascondersi dietro a finte maschere di giovinezza?

Torniamo a dirci ad alta voce che la vecchiaia è una tappa – bella! - della vita, come il tramonto è una parte – bella!- del giorno! Diversa, e bella proprio per questo.

Che fascino quelle novantenni -"Quasi novantuno, dottore!"- fiere della propria età che invitano amiche e parenti a festeggiare le ricorrenze!

**Altrimenti si rischia di vivere da schizofrenici**, finti giovani con un corpo e una

psiche che comunque, lo si veda o no, crescono e invecchiano.

Forse, di fronte a una società che sembra emarginare le difficoltà delle età avanzate, potremmo cominciare da come ognuno di noi vive nella quotidianità *il proprio invecchiare* e quello delle persone vicine.

Il "segreto" per invecchiare bene e ridare dignità alla vecchiaia potrebbe stare qui: **vivere la propria età**, senza anticipare il futuro né congelare il passato.

Solo così sapremo affrontare in piedi anche le fragilità e le malattie, senza la necessità di dover "fare" per dimostrare di valere ancora qualcosa.

Diciamolo, gridiamolo: la libertà vera non è libertà di *fare* qualcosa, ma libertà dal dover fare per *dimostrare* qualcosa, cioè libertà di *essere* semplicemente se stessi.

Se valorizziamo solo quei tanti anziani ancora attivi, generosamente impegnati nel volontariato, in parrocchia, nella società, rischiamo di svilire chi, ottantenne e malato, non è più grado di svolgere attività produttive e si sentirà accantonato o costretto a sforzarsi oltre le sue possibilità per non sentirsi inutile.

E' **il primato dell'essere sul fare** che ci ricorda continuamente Papa Francesco con l'elogio della tenerezza e della fragilità di fronte al puro efficientismo.

Aiutiamoci a vivere la nostra età!

Tutta la vita è un adattarci alla realtà: se fa freddo ci copriamo, non giriamo in costume come in estate... Allo stesso modo, se facciamo fatica a correre, camminiamo!

Altrimenti ci comportiamo come chi, sul far della sera, pretende di accendere gigantesche luci artificiali per fingere che sia ancora mezzogiorno.

E così **rischiamo di perderci anche il gusto del tramonto.**

Stefano Serenthà

Medico geriatra e Formatore

[www.exameron.it](http://www.exameron.it)

[www.docvadis.it/geriatria](http://www.docvadis.it/geriatria)

Autore del libro *Sul far della sera. Appunti e riflessioni per vivere la vecchiaia*