

LA GRANDE ARTE DI INVECCHIARE

II ACCETTARE SE STESSI E LA PROPRIA ESISTENZA

Accettare se stessi e apprezzarsi è sicuramente il modo migliore per gustare la propria vita.

Molti anziani, purtroppo, si abbandonano al lamento e alla recriminazione: hanno avuto poco dalla vita, troppe disgrazie li hanno visitati, adesso si sentono trascurati e tenuti scarsamente in conto.

Non accettano di invecchiare, vorrebbero continuare a occupare il centro della scena e smuovere l'interessamento generale.

Non è certo piacevole vedersi progressivamente "accantonati", e tuttavia **occorre saper riscoprire nel processo della vecchiaia nuove motivazioni in grado di farci apprezzare anche questa fase della nostra esistenza e quindi vivere in pace con noi stessi.**

Sei tu, Signore, la mia speranza, la mia fiducia fin dalla mia giovinezza.

*Su di te mi appoggiai fin dal grembo materno,
dal grembo di mia madre sei tu il mio sostegno.*

A te la mia lode senza fine (Sal 70, 5-6).

Perseverare nel rimettersi a Dio **produce una profonda pace interiore.** Invece che alla ribellione e al lamento, il cuore si apre alla lode perenne.

Perseverare nella lode a Dio, anche quando si vede avvicinarsi l'appuntamento con la morte, significa essere pronti al distacco da questa vita, senza rimpianti, nella serena attesa di immergersi nell'eternità di Dio.

Nella vecchiaia si vede bene, senza ambiguità, se una persona abbia o no saputo vivere pienamente riconciliata con se stessa.

Alcuni si accettano fino a quando vedono che c'è ancora bisogno di loro, che sono amati e continuano a occupare il centro dell'interesse.

Ma quando cominciano a perdere quota e visibilità, allora si abbandonano al lamento e al rammarico. Ciò dimostra che non si accettano più, avendo fondato la loro esistenza e la loro autostima su qualcosa che col tempo era inesorabilmente destinato a venir meno.

Purtroppo alcuni vecchi che guardano alla loro vita con "occhiali scuri".

Preferiscono fissarsi su ciò che non hanno potuto ottenere, oppure su ciò che ora non stanno più ottenendo. Con tutta probabilità questo dipende dal fatto che nel corso della loro esistenza si sono in gran parte nutriti di miraggi illusori, senza mai dire un "sì" convinto e incondizionato alla realtà - a tutta la realtà come si presentava. In tal modo hanno sostanzialmente fallito la vita, ed è questa percezione che maggiormente li addolora.

L'orante del salmo 70, invece, mentre rilegge tutta la sua vita alla luce di Dio, non soltanto accetta il suo passato, ma acconsente anche al suo presente: *O Dio, tu mi hai ammaestrato fin dalla giovinezza, e io ancora oggi proclamo i tuoi prodigi* (v 17). Egli fissa lo sguardo sul proprio invecchiamento, sul venir

meno delle forze, sull'amarezza della solitudine, sull'esclusione dalla corrente della vita..., ma non per questo perde di vista l'ininterrotta ed efficace benevolenza di Dio. Riconosce ciò che Dio continua a operare in lui e gliene rende lode. È un miracolo il fatto che ogni mattina possa risvegliarsi, riprendere a vedere e udire, a odorare e gustare, toccare delicatamente persone e cose. Gli è estraneo ogni sentimento di amarezza e rimpianto, non ha alcun timore per ciò che potrebbe accadergli. La sua preghiera continua a elevarsi colma di fiducia: *Non mi respingere al tempo della mia vecchiaia* (v 9).

Molti anziani guardano con angoscia al futuro.

Temono che al momento del bisogno nessuno si prenda cura di loro; potranno forse essere allontanati dalla famiglia; la morte del coniuge potrebbe farli piombare in una solitudine ancora più insopportabile, e così via. Nemmeno il salmista chiude gli occhi davanti al futuro, ma lo vede sotto un'altra prospettiva: ***Tu mi darai ancora vita, mi farai risalire dagli abissi della terra (v. 20).*** C'è sicuramente il "paradosso della fede" in queste parole. Nonostante che l'energia vitale poco alla volta lo abbandoni, mentre incombono spossatezza e malattia, egli esprime la certezza che Dio continuerà a vivificarlo: non certo fisicamente, ma nella dimensione dello spirito. Dio lo tratterrà dal cadere nel baratro oscuro.

È proprio in mezzo alla prova e all'oscurità che l'apostolo Paolo può dire:
Noi non ci scoraggiamo. Se anche il nostro uomo esteriore si va disfacendo, quello interiore si rinnova di giorno in giorno (2cor 4,16).

Un altro suggestivo testo ci è offerto dal profeta Isaia:

Anche i giovani faticano e si stancano, gli anziani inciampano e cadono; ma quanti sperano nel Signore riacquistano forza, mettono ali come aquile, corrono senza affannarsi, camminano senza stancarsi (Is 40,30s).

I vecchi restano giovani esattamente nella misura in cui sanno riporre in Dio tutte le loro attese: «È giovane chi ha un futuro, chi può contemplare una inesauribile eternità davanti a sé... avesse pure settanta, ottanta o novant'anni».

Pertanto, al sopraggiungere della vecchiaia, non serve cullarsi nel compiacimento per ciò che abbiamo compiuto, ma dobbiamo disporci a lavorare ancora su di noi, al fine di edificare su un nuovo fondamento questa fase della nostra esistenza. Proprio il sapore perduto delle cose già vissute deve **spingerci a osare nuovi inizi, così da restare ancora sempre vivi.** Esaminiamo tre aspetti particolari della riconciliazione necessaria per una vecchiaia serena e feconda.

1. Riconciliarsi con il passato

Alcuni anziani sono pronti sempre a inveire contro tutto, insoddisfatti di Dio e del mondo. Sembra che dalla vita abbiano ricevuto solo dispiaceri. Non fanno che rivangare il passato, chiamano in causa chi può averli offesi, il destino si

è solo accanito contro di loro. Occorre capire che, poiché il passato resta imm modificabile, **è il loro atteggiamento nei suoi confronti che deve cambiare**. Il dolore non va negato, ma nemmeno deve essere rimuginato all'infinito. Questo vale anche in relazione a certe persone che possono averci recato offesa. Si potrà dire: *«È andata così. Ho ricevuto del male. Ma non voglio più permettere al passato di gravare su di me. In fin dei conti sono sopravvissuto. Questo è il momento di tracciare una netta linea di separazione: né il mio passato né chi mi ha fatto del male avranno più il potere di condizionarmi negativamente. Soltanto io ormai sono in grado di decidere come condurre in porto la mia esistenza»*.

Le persone "devote" trasformano spesso l'insoddisfazione per la loro vita in **rimproveri verso Dio**.

Ripercorrendo il loro passato, non di rado i vecchi patiscono qualche **senso di colpa**. Si sentono responsabili, come genitori, di non aver procurato ai loro figli tutto il necessario; forse costoro nemmeno più praticano la religione in cui sono stati allevati. Se poi sono i figli stessi a tirare in ballo i genitori, incolpandoli del fatto che non riescono a condurre bene la propria esistenza, allora il tormento si fa ancora più acuto.

Se Dio perdona - e possiamo ben crederlo - anche noi dobbiamo perdonarci. L'intera nostra vita - con tutto il peso di errori che possono averla segnata - resta immersa nel mare dell'infinita misericordia di Dio. **Tutto lo spazio dev'essere ora occupato da una gioiosa speranza**.

2. Accettare i propri limiti

Non è certamente agevole rassegnarsi agli impedimenti e alle limitazioni imposte dall'età e dalle condizioni fisiche e mentali ormai compromesse. **L'umiltà e la saggezza nel riconoscere i crescenti limiti** conseguenti alla situazione anagrafica, non escludono tuttavia l'applicazione a varie forme di attività ancora utili e salutari (sportive, lavorative, artistiche), praticate secondo precisi **criteri di moderazione, sulla base di una vigile e corretta percezione delle reali possibilità**.

Ci sono dei figli che non osano riconoscere i limiti dei loro vecchi, e quindi agire di conseguenza. Essi non sono di vero aiuto ai genitori anziani quando soddisfano tutti i loro desideri. L'accettazione dei confini imposti dall'invecchiamento è un compito che coinvolge ambedue le parti. I giovani devono continuare a esprimere tutta la loro fiducia verso gli anziani, sostenerli in ogni modo, ma senza esimersi dall'aiutarli a **prendere gradualmente coscienza dello stato reale delle cose**.

3. Convivere con la solitudine

Alla vecchiaia appartiene anche la solitudine.

Amici e conoscenti sono forse già in gran parte morti; molte attività ormai sono riservate ai giovani; talvolta interviene anche la sordità ad accrescere il senso di isolamento. Ci sono modi diversi di "essere soli". Io sto bene da solo e gusto la solitudine quando volutamente mi apparto per gustare una buona

lettura, riflettere o meditare. C'è invece una solitudine che ti piomba addosso con tutta la sua pesantezza, facendoti sentire escluso dai contatti umani, trascurato da tutti, lasciato solo col tuo disagio.

Un buon rapporto con la solitudine va dunque costruito già nel corso della vita.

Assillati dallo spettro della solitudine, molti anziani si lamentano del fatto che i figli (o i nipoti) non li visitano frequentemente. Si sentono vivi solo quando qualcuno gira intorno a loro. In questo modo si rifiutano di compiere un decisivo passo di maturazione richiesto dall'invecchiare: **imparare a convivere serenamente con la propria solitudine, gustare il silenzio, scendere in profondità, riandare al passato per apprezzare il valori più autentici della loro vita e della loro stessa persona.**

Un mezzo efficace per rendere più lieve la solitudine consiste sicuramente **nell'aprirsi con simpatia e dedizione all'ambiente e alle persone che ci circondano, invece che sempre e solo attendersi tutto da loro.**

Riesce a convivere serenamente con la solitudine solo chi ha imparato a rivolgersi verso il proprio intimo e lì entrare in contatto con il suo "io" più vero e profondo.

Poiché a nessuno è consentito sottrarsi al destino della vecchiaia e alla sfida della "solitudine esistenziale" di fronte alla morte, non priviamoci almeno della possibilità di trasformare questa solitudine in una esperienza positiva.

Il sentirsi immersi in Dio, sorretti dalla sua amorevole provvidenza. Quando nella solitudine discendiamo nella profondità del nostro spirito, lì troviamo Dio. In lui il nostro cuore inquieto si pacifica, riconoscendolo come l'intima ricchezza che oltrepassa ogni possesso esteriore.

«L'accesso alla nostra dimensione più profonda ci consente l'incontro con quella realtà che chiamiamo Dio, o "fondamento cosmico dell'essere", o "mistica solitudine". È così che l'estrema solitudine del nostro morire può trasformarsi in un sentirsi accolto, in un abbandonarsi a cui potrebbe corrispondere la parola "salvezza" ».

È nella vecchiaia che si decide l'esito della domanda: se abbiamo una casa oppure no, e dove possiamo trovarla. Non possono più offrircela tante persone amiche che ormai, una dopo l'altra, se ne sono andate. Non ci resta che trovarla in Dio, in quel nostro spazio interiore in cui abita il mistero e dove realmente possiamo sentirci "a casa".