

# “Invecchiando siamo ancora capaci di crescere...”

a cura della **Residenza Palladio** di Dormelletto (Novara)

Il giorno 29 maggio 2009 si è tenuto presso la Residenza Palladio di Dormelletto (Novara) il Convegno **“Invecchiando, siamo ancora capaci di crescere...”**. **Laboratorio sulla socializzazione: come aiutare l'anziano a diventare protagonista della propria vecchiaia.**

Ha aperto il Dr. Simone Tunesi - Direttore della Residenza Palladio, che ha seguito tutto il Convegno con il ruolo di moderatore. La presentazione, a cura di Cristina Orizzonte -Fisioterapista e Francesca Vicariotto - Animatrice, ha messo in luce la problematica dell'anziano nella società, visto come sintomo da curare e non come risorsa e come questa sia stata recuperata attraverso l'esperienza del Laboratorio sulla Socializzazione, all'interno del quale abbiamo riscoperto e rinforzato abilità latenti e abbiamo vinto l'apatia incoraggiando la crescita. Il messaggio che si è voluto dare è quello di voler diffondere una cultura di una anzianità attiva.

**LE EMOZIONI DELL'ANZIANO: RISORSE DA VALORIZZARE O OSTACOLO DA “BAIPASSARE”** Dr. Filippo Tinelli - Psicologo

Il Dott. F. Tinelli ha trattato il tema delle emozioni nell'anziano, riflettendo sul fatto che spesso la difficoltà di contenere queste ultime, appartiene maggiormente

all'operatore, piuttosto che all'anziano stesso. Infatti il bagaglio emotivo che porta con sé l'anziano istituzionalizzato risulta connotato da: senso di sradicamento, vissuto abbandonico e di tradimento, lutto, perdita, impotenza, rinuncia. Lo sforzo di contenere ed affrontare un vissuto emotivo così doloroso, risulta però utile e produttivo, poiché le emozioni fungono da catalizzatori dell'evoluzione delle relazioni interpersonali, facilitando il processo di radicamento relazionale dell'anziano all'interno del tessuto sociale della struttura.

Viviamo in una società che non ha più posto per la vecchiaia, una società che ha esiliato la terza età e l'ha condannata al rango della malattia. Rifletteteci la vecchiaia non è più una fase del ciclo della vita, ma un male che va combattuto e debellato. Pensate a tutti quegli spot di prodotti in cui si ribadisce più volte: “combatte i segni della vecchiaia ... Contro l'invecchiamento!”. Pensate alla diffusione della chirurgia estetica. Ora più che mai l'uomo è in lotta con il proprio essere anziano. Questo, ovviamente, non può influenzare oppure è influenzato dalla rappresentazione che l'uomo moderno ha della vecchiaia. Per l'uomo moderno l'anzianità più che un momento della vita sembra essere un momento della morte ed è intesa come perdita totale o quasi delle proprie capacità, in cui non rimane

altro che attendere il trapasso. In una società orientata al mito dell'efficienza e della prestanza, dove le competenze e la performance di una persona divengono il metro di misura del suo valore, è normale attendersi che la vecchiaia sia intesa nei termini della tristezza, dell'apatia, dell'abulia dell'essere inerme. Provate a pensare come queste premesse possono orientare l'essere nel mondo dell'anziano e di chi lo affianca. Il rischio è quello di giocare insieme, ovvero, di colludere, un giuoco in cui l'anziano è qualcosa e non qualcuno: "non bisogna farlo agitare; non si può chiedergli qualcosa sulla sua vita se no gli vengono in mente i dispiaceri; non si può fargli fare una cosa perché tanto non è capace e poi che senso avrebbe, quale futuro ci sarebbe per quella esperienza?"

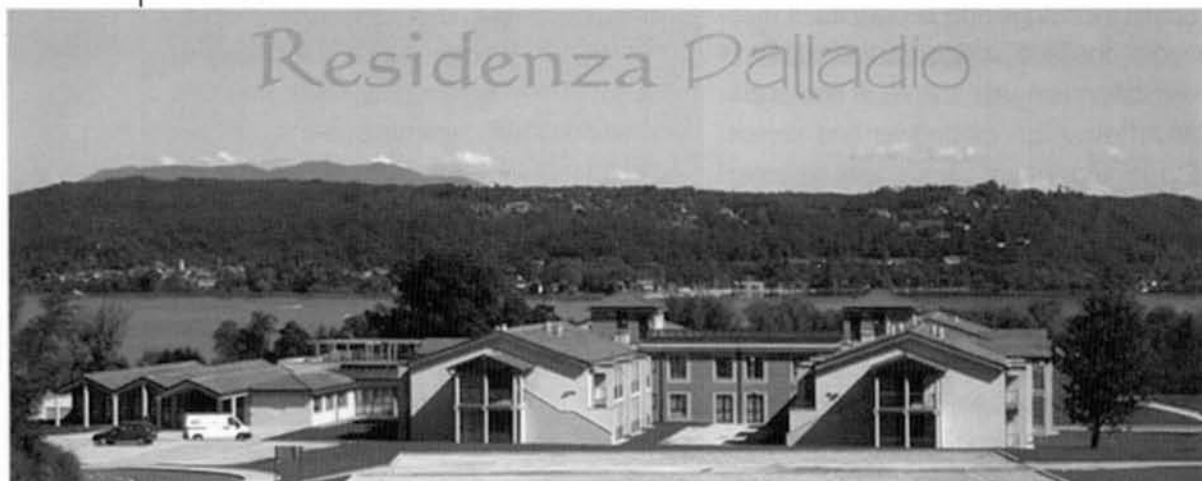
**RELAZIONE MEDICO PAZIENTE** Dr. Arnaldo Giustina - Medico Chirurgo e Direttore Sanitario presso la Residenza Palladio

Il medico all'interno della relazione con il paziente istituzionalizzato è chiamato più che mai a porre la propria attenzione oltre al sintomo, tenendo bene presente la condizione psicologica della persona che se ne fa portatrice. Quest'ultima è fortemente connotata dalla marcata percezione della propria fragilità, da imperanti ansie ipocondriache e dal timore della morte. La capacità del medico di far sentire accolto e considerato il paziente e

l'attività di contenimento e di rassicurazione rispetto alle sue ansie, interviene attivamente a migliorare la sua percezione dello stato di salute.

**IL LABORATORIO DI SOCIALIZZAZIONE** Francesca Vicariotto - Animatrice Socio Culturale e Cristina Orizzonte - Fisioterapista

Ha compiuto un anno (il sei giugno) il **Laboratorio sulla Socializzazione**, nato dall'esigenza degli ospiti di conoscersi in maniera più significativa, al di là dell'apparenza e del sentito dire. Non sapevamo ancora quando abbiamo iniziato quale e quanta difficoltà avremmo incontrato nell'andare a cercare/toccare (e penetrare) tematiche riguardanti loro stessi, il loro carattere e il loro vissuto. Per fare questo ci siamo accorte ben presto che necessitava un setting più adeguato e abbiamo trasferito il gruppo in un luogo sentito più protetto. Per rinforzare e legittimare le idee dei partecipanti abbiamo introdotto la seconda parte che prevede l'esternare le idee e proposte reali come risorse utilizzando una domanda stimolo. Riportare alla luce dispiaceri, persone care, ricordi, esperienze, aggressività latente, ecc.. ha messo in movimento sentimenti, ricordi, sofferenza, ma la nostra volontà di andare avanti ci ha permesso di vedere quanto questo lavoro fosse utile per rimettersi nuovamente in discussione rivalutando se stessi e "il proprio vicino", quanto non fosse unica la



loro sofferenza ma una realtà comune di tante altre persone e quanto queste persone possano aiutarsi a sentirsi **di nuovo utili e compresi**.

**COME RIDESTARE LE POTENZIALITÀ' SOPITE NELL'ANZIANO ISTITUZIONALIZZATO** Prof. Eugenio Borgna - Psichiatra

Il Professor Borgna inizia il suo intervento con una provocazione, accomunando l'anzianità con l'adolescenza. Queste due epoche della vita che a prima vista sembrano così diverse, risultano però avere diversi aspetti in comune: la crisi, la difficoltà a definirsi in una nuova identità, vissuti emotivi faticosamente padroneggiabili (si pensi alla tristezza e al fatto che l'adolescenza e l'anzianità sono le epoche della vita in cui sono più frequenti i suicidi), l'incertezza riguardo al futuro e la fragilità.

Questa condizione di fragilità può portare l'uomo ad essere paralizzato dalla paura, a chiudersi in sé stesso, arrestandosi nel proprio cammino evolutivo a causa della difficoltà di recuperare nuove coordinate ed un senso per orientare il proprio essere nel mondo. Il Professor Borgna, a riguardo propone due "coordinate" per orientare la relazione con l'anziano istituzionalizzato, e per aiutare quest'ultimo a riorientarsi all'interno di una nuova e spesso difficile realtà.

Questi punti cardinali della relazione terapeutica con l'anziano sono la gentilezza e la speranza. La gentilezza è un atteggiamento, che, se genuinamente coltivato, può abbattere i muri della sofferenza, che condannano l'anziano alla solitudine, portandolo ad affidarsi a chi lo affianca e permettendogli di evadere da un solipsismo che l'avrebbe confinato all'inaridimento. La speranza è l'unico atteggiamento che ci può dare un'orizzonte temporale, permettendoci di ricollocarci in una storia, che in quanto tale, non è fatta solo di un passato ma anche di un futuro, in cui confidare.

**GLI ANZIANI PROTAGONISTI NELLA COSTRUZIONE DEL FUTURO**

Ferdinando Lenoci - Infermiere Professionale

Innanzitutto due considerazioni: la prima è che da quanto emerge da questo convegno non vi sono molte differenze dal punto di vista emotivo tra persone di diversa età, neanche tra anziano e bambino. La seconda è che, durante le relazioni degli operatori e gli interventi degli ospiti partecipanti al laboratorio, la parola futuro è stata una delle parole più utilizzate.

E la parola futuro utilizzata in un contesto come una residenza per anziani può avere una valenza diversa rispetto al suo utilizzo in una scuola elementare.

Vorrei chiarire cosa intendo dire riferendomi al titolo, sia sul protagonismo che sul futuro. È ancora possibile per un anziano essere protagonista? Direi proprio di sì, soprattutto se si utilizzano strumenti come quelli che questa Residenza per anziani ha messo a disposizione. Il Laboratorio di Socializzazione attivato dall'equipe multidisciplinare rappresenta una base solida dalla quale partire per allargare il futuro. Abbiamo già visto che le potenzialità dell'anziano non sono certo esaurite o dipendenti dall'età e dai laboratori settimanali è già emersa una serie di condizioni che favoriscono il potenziamento delle risorse individuali e collettive. Il senso di appartenenza a un insieme umano, il senso di solidarietà, l'identificazione e la comprensione di sé e dell'altro sono solo una parte dei risultati ottenuti negli incontri settimanali.

Il futuro è andare verso qualcosa, ma in questo caso vorrei che si orientasse più verso qualcuno. In questo andare verso qualcuno si coniuga il protagonismo e il futuro.

Un importante sociologo intervistato riguardo alla crisi che stiamo vivendo o vivremo nei prossimi tempi ha commentato: "Si salverà o vivrà meglio solo chi avrà qualcuno di cui occuparsi".

Il premio Nobel Rita Levi Montalcini in occasione del suo centenario ha ricordato la sua vita consigliando a giovani e non la sua ricetta di lunga vita: "disinteressatevi di voi e occupatevi più degli altri".

Da una Residenza per anziani si può costruire sia dentro che fuori e credo che la forza e i vantaggi ottenuti grazie ai Laboratori di Socializzazione vadano esportati e messi a disposizione di altri. Come?

Si possono adottare bambini o famiglie in difficoltà a distanza, collegandosi tramite computer per seguirne la crescita. Si può partecipare alla Marcia Mondiale che si terrà da ottobre a gennaio 2010 e che a novembre attraverserà l'Italia. Si possono organizzare incontri con le scuole permettendo a ragazzi di diversa età di usufruire di un patrimonio come l'esperienza che questi anziani hanno. Allo stesso modo gli ospiti di questa Residenza possono incontrare gli ospiti di altre Residenze per portare loro il modello "Anni Azzurri".

E, non infine poiché a questa lista si potrebbe aggiungere molto altro, il futuro può essere costruito anche venendo a contatto con il nostro medio. Le emozio-

ni sono contagiose come virus ha detto un neuroscienziato e se quando entriamo in contatto con un altro, ospite, operatore, parente, moduliemo le nostre emozioni facendo attenzione a passare più quelle positive, anche il futuro delle persone che entrano in contatto con noi può cambiare.

## WORKSHOP

Nel pomeriggio si è svolto il Brainstorming sulla parola Futuro. Hanno condotto il laboratorio la fisioterapista Cristina Orizzonte e l'animatrice Francesca Vicariotto. Erano presenti quaranta persone tra cui gli ospiti della Residenza, i loro parenti, alcuni relatori e partecipanti al Convegno. Durante il Laboratorio sono emerse varie tematiche: la preoccupazione per il futuro dei giovani, la possibilità di cambiare, la speranza, la paura dell'ignoto, la morte, il futuro visto come crescita, evoluzione e metamorfosi, orientarsi al futuro cogliendo il passato, la percezione del presente e di come costruire il futuro adesso.

La domanda stimolo della seconda parte del Laboratorio è stata: "Cosa facciamo per costruire il nostro futuro?" e le soluzioni trovate sono state:

- Parlare meno di malattie
- Sorridere di più
- Vivere il nostro presente con dignità per preparare e anticipare un buon futuro
- Speranza e desiderio che il Laboratorio continui sempre e che si allarghi a più persone
- Inventare, creare, investire, perseverare, migliorare, progettare
- Vivere all'interno di un gruppo unito e andare d'accordo
- Allegria, amore in compagnia
- Godersi il momento
- Cogliere le risorse del presente per orientarsi al futuro

La parola emersa da trattare nel Laboratorio successivo è stata *Fiducia*.



*Residenza Palladio (NO)*