

LE RISPOSTE  
DELL'ANIMA

# La vecchiaia è un traguardo. Che non deve fare paura

«Ho appena letto il libro *Serenità. L'arte di saper invecchiare* di Wilhelm Schmidt (Egozi, 14 euro), dove si puntualizza l'importanza di accettare gli anni che passano. Eppure, tutti abbiamo paura della vecchiaia e della morte». Anna C. (via e-mail)

## MI AFFIDO ALLA PROVVIDENZA DIVINA

«Com'è brutto diventare vecchi» ripeteva spesso mia nonna. Io ero troppo giovane per valutare il suo ritornello e non mi sfiorava neppure il pensiero di chiederle il motivo di quelle sue parole. Che ora tornano a galla nella mia mente, perché tocca a me riflettere sui tanti anni che ho vissuto. E comincio a pensare al passato, con le esperienze belle, gli errori e le fatiche. «Sto invecchiando» ho detto

Anziché pensare al futuro e alla morte, mi occupo del presente

poco tempo fa al mio collaboratore trentenne, che mi ha risposto: «Sei giovane dentro». Ho riso con lui per la battuta che forse voleva essere consolatoria.

Non temo la morte e non mi fa paura la vecchiaia, anche se qualche timore mi tocca l'anima. Non ho figli né nipoti: sarò solo a vivere gli ultimi anni della mia vita. Credo in Dio e mi abbandono alla sua provvidenza. Mi rendo conto che questa serenità è un aiuto per il mio equilibrio psicofisico e mi affido alle parole di Gesù: «Non affannatevi per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena». Allora decido di vivere il presente: devo occuparmi, senza preoccuparmi, del momento che sto vivendo. Ripeto una vecchia preghiera: «Dio, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare le cose che posso e la saggezza per conoscerne la differenza. Vivendo un giorno per volta, assaporando un momento per volta, accettando la difficoltà come sentiero di pace». ✕

## ACCETTARE IL DECLINO È UN'ARTE

Così come l'adolescenza costituisce una fase travagliata della crescita, orientata a superare con fatica il passaggio verso una condizione adulta, anche la vecchiaia rappresenta il collegamento tra la vita e la morte. In psicologia, la paura d'invecchiare, di perdere la bellezza, la giovinezza e il potere della seduzione s'indica con il termine "gerascofobia", laddove l'invecchiamento viene percepito come un lutto, una perdita e un fallimento. Assai spesso, infatti, può risultare faticoso, frustrante, inaccettabile entrare in contatto con parti di noi che si trasformano, che modificano il nostro modo di sentire e di comunicare, parti che possiamo sentire come diverse, se non addirittura estranee. Ciascuno di noi, invece, dovrebbe fare propria l'arte di accettare il tempo che passa, la crescita, il cambiamento, la trasformazione, la maturazione, il declino e, al termine del viaggio, la morte. Naturalmente, si raggiunge la fine del tragitto con un considerevole bagaglio fatto di esperienze, conoscenze e competenze. Un bagaglio che ci permette di passare il testimone alle nuove generazioni e poi, in attesa della morte, di sviluppare, con creatività e coraggio, nuovi talenti e potenzialità. Anche da adolescenti, del resto, tutto ciò che è stato raccolto, coltivato, sperimentato, osservato e sentito da bambini deve essere elaborato e trasformato perché si sta crescendo.

È il momento in cui si può rinascere e rigenerarsi in una nuova forma

Allo stesso modo, durante la vecchiaia, tutto è analogamente in gioco per rinascere e rigenerare noi stessi in una nuova forma che ci consenta di affrontare e superare la paura dell'ultimo, definitivo addio. ✕



**DON LUIGI PORETTI**  
sacerdote dal 1970, ha passato 25 anni tra i giovani. È un parroco di periferia che ama stare tra la gente



**MARIA RITA PARSİ**  
psicoterapeuta e scrittrice. Crede che ognuno di noi possa incontrare un maestro dell'anima che lo aiuti a crescere