

# La psicologa: «Una buona vecchiaia inizia costruendo buone relazioni fin da piccoli»



**S**i inizia a invecchiare dalla nascita e si finisce di invecchiare con la morte. E già da bambini si impara a invecchiare bene, ma ci si può allenare per un migliore invecchiamento fino all'ultimo.

Paola Scalari, psicologa e psicoterapeuta, propone questa come regola di fondo: «Si diventa vecchi in un modo che è consono e in rapporto stretto con ciò che si è costruito in una vita».

L'idea è proprio questa: che non si debba aspettare di diventare vecchi per imparare a vivere bene la vecchiaia. Anzi, questo sarebbe un errore: «La cosa più triste dell'invecchiamento – rileva la psicologa mestrina – accade quando arrivi ad un'età avanzata senza renderti conto che non ci sarà più tempo per fare questo o

quello... Cioè che la fantasia del tempo infinito, del tempo che non trascorre, per cui puoi

rimandare cose importanti della tua vita, è invece in scadenza. Questa è la cosa più

tragica».

Paola Scalari esemplifica così un percorso sbagliato; una

donna potrebbe pensare così: «Quando sarò vecchia, mio marito - che è sempre in giro -

starà a casa e finalmente saremo insieme e andremo a passeggio insieme...».

Questa è illusione, sottolinea la psicologa: «Se il marito non ti è vicino quando sei giovane e in età matura, non ti sarà vicino neanche poi. Anzi, sarà terrificante la vecchiaia, perché avere vicino vicino qualcuno che non ti ha amato, che hai aspettato tutta la vita senza che fosse capace di soddisfare i tuoi desideri, ti farà capire nel peggiore dei modi che ormai il tempo è scaduto».

**Non rimandare sempre a domani.** Il rischio è quindi di lasciarsi scivolare la vita tra le mani, coltivando solo desideri: «Il fatto che tu rimandi e pensi che un giorno potrai, che un giorno quella cosa bella avverrà, fa sì che arrivi ad un punto in cui il tratto rima-

nente della vita comincia ad essere più limitato; allora ti rendi conto che tutto quello che avresti voluto fare e hai rimandato non puoi più farlo. Perciò uno dei segreti per invecchiare bene è vivere bene ogni epoca della vita. Ogni epoca della vita deve dare la sua giusta dose di soddisfazione».

Perché la vita che noi viviamo è composta da tanti segmenti; e ciascun segmento è diverso dal successivo: «La vita del bambino non è la vita del giovane, dell'adulto, del genitore, del vecchio... Ogni epoca della vita ha le sue bellezze e va vissuta in pieno attraverso la soddisfazione che ti può dare. Certo, tu devi avere dei progetti, perché la vita è tutta un progetto e bisogna morire con un progetto

non concluso, perché il progetto è creatività, è la possibilità di proiettarti nel futuro... Ma questa è cosa diversa dal vivere di desideri. Quindi è bene lavorare una vita per realizzare progetti, ma non demandare la felicità ad un futuro in cui si compirà un desiderio: è tentativo illusorio e vano».

**Il segreto sono le buone relazioni.** La logica giusta per invecchiare bene è perciò intesa di progetti e di proiezioni fattive: «Crescere, studiare, lavorare, mettere su famiglia, occuparti dei genitori anziani e, in generale, riuscire a vivere una vita ricca relazionalmente, aldilà dell'età che hai.

Ragion per cui il segreto è: «Essere, nella vita, persona capace di buone relazioni; ed essere persona capace di co-

struire durante tutto l'arco della vita relazioni importanti, sia familiari che extrafamiliari. Questo patrimonio è quello che ci fa vivere bene la vecchiaia».

Ma per accumulare questo patrimonio bisogna cominciare da subito a farlo crescere: «Bisogna saper vivere bene fin da piccoli», rimarca Paola Scalari: «Il bambino che si fa voler bene in classe dai suoi compagni e dalla maestra, la mamma che ha la sua rete di amiche e colleghe, il papà che ha colleghi con cui va d'accordo...: sono tutte esperienze che fanno sì che si sviluppi la capacità di stare con gli altri; una capacità fondamentale, nella vecchiaia, per non finire nell'isolamento e nella depressione».

**Giorgio Malavasi**