



Intervento del Vescovo Domenico

Casa "San Fidenzio" in Novaglie, sabato 21 dicembre 2024

“NON MI RESPINGERE NEL TEMPO DELLA VECCHIAIA”

Ritiro di Avvento per i nonni e le persone anziane

Scrivendo Cicerone nel suo *De Senectute* che ci sono almeno quattro motivi per cui la vecchiaia sembra triste: primo, perché allontana dall'attività; secondo, perché indebolisce il corpo; terzo, perché nega quasi tutti i piaceri; quarto, perché non dista molto dalla morte. A questo giudizio di Cicerone oggi noi potremmo aggiungere un ulteriore motivo che rende penosa la vecchiaia. Ed è questo: l'era della tecnica ha spiazzato e reso fuori luogo l'adagio che legava vecchiaia e sapienza, e vedeva nell'anziano il depositario di una memoria, di un'esperienza che lo rendeva elemento fondamentale nel gruppo sociale.

È vero però che la vecchiaia è vita a pieno titolo, è una fase particolare di un cammino esistenziale, non una mera anticamera della morte. “La vecchiaia si offre all'uomo come la possibilità straordinaria di vivere non per dovere, ma per grazia” (Karl Barth). Già di per sé essa è uno stadio della vita che non tutti arrivano a conoscere: lo stesso Gesù non ha conosciuto la vecchiaia. Dunque essa è anzitutto un dono che può essere vissuto con gratitudine e nella gratuità: si è più sensibili agli altri, alla dimensione relazionale, ai gesti di attenzione e di amicizia; inoltre è la grande occasione per operare la sintesi di una vita. La vecchiaia è così il tempo dell'anamnesi, del ricordo, e del racconto.

La vecchiaia però è anche misurarsi col futuro. Ma non quello immediato. È il tempo in cui le domande che la vita pone risuonano in modo più diretto, senza più le evasioni e le illusioni che le molteplici attività potevano consentire quando si era giovani. Che cosa valgo? Che senso ha la vita? Perché morire? Che significano le sofferenze e le perdite di cui l'esistenza è piena? E anche la domanda religiosa, anche la fede può acquisire coscienza e profondità: “Finché era più giovane, l'uomo poteva ancora immaginarsi di essere lui stesso ad andare incontro al suo Signore. L'età deve diventare per lui l'occasione per scoprire che invece è il Signore che gli viene incontro per assumere il suo destino” (K. Barth). “Ciò che la giovinezza troverà al di fuori, l'uomo nel suo meriggio deve trovarlo nell'interiorità”, affermava lo psicanalista C. G. Jung. Di qui si svela la fecondità possibile della vecchiaia (cf. *Salmo* 92,15: “Nella vecchiaia daranno ancora frutti, saranno vegeti e rigogliosi”), una fecondità manifestata nella tenerezza e nella dolcezza, nell'equilibrio e nella serenità. È il tempo in cui una

persona può affermare di valere per ciò che è e non per ciò che fa. Ed è, con la sua vecchiaia pacificamente assunta davanti a Dio e davanti agli uomini, un segno di speranza e un esempio di responsabilità.

Come si ricava da un *Salmo*, il 71, che non censura la vecchiaia, ma la mostra in tutte le sue ombre e le sue luci:

*“In te mi rifugio, Signore,
ch'io non resti confuso in eterno...
Sii per me rupe di difesa, baluardo inaccessibile,
poiché tu sei mio rifugio e mia fortezza...
Sei tu, Signore, la mia speranza,
la mia fiducia fin dalla mia giovinezza.
Su di te mi appoggiai fin dal grembo materno,
dal seno di mia madre tu sei il mio sostegno;
eri tu il mio rifugio sicuro...
Non mi respingere nel tempo della vecchiaia,
non abbandonarmi quando declinano le mie forze...
Tu mi hai istruito, o Dio, fin dalla giovinezza
e ancora oggi proclamo i tuoi prodigi.
E ora, nella vecchiaia e nella canizie,
Dio, non abbandonarmi,
finché io annunzi la tua potenza,
a tutte le generazioni le tue meraviglie...
Mi darai ancora vita,
mi farai risalire dagli abissi della terra,
accrescerai la mia grandezza
e tornerai a consolarmi.
Allora ti renderò grazie sull'arpa,
per la tua fedeltà, o mio Dio;
ti canterò sulla cetra, o santo d'Israele.
Cantando le tue lodi, esulteranno le mie labbra
e la mia vita, che tu hai riscattato”.*

È particolarmente emozionante in questo ritratto della vecchiaia, che nella Bibbia avrà il suo apice nel testo di Qoelet (12,17: *“Ho deciso allora di conoscere la sapienza e la scienza, come anche la stoltezza e la follia, e ho compreso che anche questo è un inseguire il vento”*), il ricordo dell'infanzia (v. 6). È uno sguardo retrospettivo su una

esistenza posta sotto il sigillo della fedeltà e dell'amore. Particolarmente efficace risulta la descrizione della condizione di vita di questo anziano (vv. 9-11). Ma nonostante lo sfacelo fisico e la crisi esteriore, il salmista apre ad una speranza. La sua vita è stata una lode continua a Dio e questa lode non verrà mai meno ora come non verrà meno la musica che con l'arpa e la lira l'orante esprimerà al suo Signore, sempre con la fiducia e la freschezza dello spirito. Questa preghiera nella sua freschezza rivela come la vecchiaia non sia tanto cronologica quanto piuttosto uno stato esistenziale. I valori in gioco che sono capaci di ringiovanirci continuamente sono anzitutto la fede, quindi la fedeltà, infine la fiducia, sintetizzati nella bellissima espressione: "*Sei tu, Signore JHWH la mia speranza, la mia fiducia fin dalla mia giovinezza*" (v. 5). E anche il valore della musica, della lode e della bellezza che rendono serena la vita. Come recita un inno tibetano, il corpo del vecchio è "un prezioso scrigno di canti di fede". Il vecchio, dunque, non produce più, ma neanche solo consuma. Il vecchio irradia (R. Guardini). E. Borgna nel suo lungo iter medico ci offre tre situazioni della vecchiaia da esplorare per vivere e non subire questa stagione. Possiamo sintetizzarle in tre azioni: la priorità dell'ascolto, il dono della memoria, l'importanza delle parole. Ascolto, memoria, parola dunque.

La priorità dell'ascolto

Eugenio Borgna (+4.12.2024) ha imparato a conoscere e trattare la fragilità, a rispettare il mistero della vicinanza tra ragione e follia, a valorizzare ciò che questo mondo scarta troppo facilmente, a sentirsi vulnerabile e fragile anche lui. Nei suoi libri dedica alcune pagine anche alla vecchiaia, mostrandola non tanto nel suo versante di declino, quanto piuttosto come una fase della vita ancora carica di significato, di emozioni, di speranze e di sogni. In una società dell'efficienza, del tempo troppo pieno, della prestazione senza attenzione, tutto questo viene soffocato: le persone anziane vengono emarginate, invisibilizzate, spersonalizzate. Vengono recuperate per motivi di interesse, cioè come soggetti consumatori, magari attraverso false promesse di giovinezza. L'imbarazzo della società è evidente dalle parole che riserviamo loro: es. carta argento, modo gentile di invitare al viaggio chi, per età, magari tende a stare a casa. Inoltre, l'età contemporanea è ingiusta verso il soggetto anziano perché lo emargina dai contesti più vitali, non lo riconosce come qualcuno che ha una storia da raccontare, lo isola e lo lascia nella solitudine. Occorre farsi alcune importanti domande, allora:

"Quali sono gli stati d'animo con cui si guarda alla condizione anziana, e con cui la si rivive? Un filo spinato, il filo del pregiudizio, circonda questa ultima età della vita nella sua fragilità, e ne determina gli stati d'animo di chi è fuori, e di chi è dentro, nella cittadella assediata di questa età, di questa età considerata inutile; e non è facile sfuggire

al fascino stregato del pregiudizio che nasconde in sé un segreto disprezzo per la debolezza che si manifesta nella vita incrinata dalla malattia, dagli handicap e dalla condizione anziana. (Semmai il disprezzo si converte nel migliore dei casi in compassione: in arida e ghiacciata compassione). Il pregiudizio si può immaginare come una lente che metta a fuoco un momento particolare della realtà e, amplificandolo, ne dilata e ne assolutizza l'importanza; e il pregiudizio induce a sostenere l'equivalenza fra condizione anziana e destino biologico, e a essa consegue la tesi, oscura e segreta, di una vita non più degna di essere vissuta quando si giunga a questa ultima età: così fragile e così lontana dagli orizzonti di senso oggi dominanti. Come è possibile dimenticare che ogni età della vita, anche quella anziana, non è solo destino biologico ma anche destino sociale? Noi non siamo esistenze chiuse e pietrificate dalla biologia, ma esistenze immerse nelle relazioni con gli altri; e le relazioni interpersonali e sociali condizionano il nostro modo di essere in ogni età della vita. Certo, sono ancora oggi dominanti le idee che non abbia senso una vita vissuta nella fragilità, nella perdita dell'indipendenza, della produttività e del lavoro: considerato come valore assoluto, come supervalore, che decide del senso, o del nonsenso, della nostra vita. Il contesto culturale e storico nel quale vivono le persone anziane, ancora prima che non le *défaillances*, legate alla solitudine e alla fragilità, alla perdita di persone care e all'esperienza della morte non più così lontana, è influenzato da queste tesi sulla perdita di senso della vita anziana. Sono tesi che creano patologia e malattia dalle quali è poi impossibile allontanarsi. Quale è la vita emozionale nella condizione anziana, e quale importanza ha in essa la fragilità? Sono due le risposte che abitualmente vengono date: la prima guarda alla condizione anziana come a una vita nella quale le emozioni, gli stati d'animo si inaridiscono e si svuotano di ogni trascendenza; e la seconda considera la condizione anziana come l'età nella quale le emozioni, gli stati d'animo sono rivissuti con una incandescenza tale da sfuggire a ogni controllo, e da non consentire una razionale presa di coscienza delle cose. Ma non è così: la vita emozionale permane autentica e dotata di senso anche nella condizione anziana, e la sua apparente dissolvenza si ha quando in essa sia presente una depressione che non di rado l'accompagna, e la contrassegna. Come non capire allora che alla depressione, che è così frequente in ogni età della vita, anche in quella adolescenziale, si ricollegano gli stati d'animo dolorosi e angosciati che trascinano con sé isolamento e solitudine, solo apparente perdita di emozioni? Certo, quando una malattia, una malattia somatica o una malattia psichica, si inserisce nel modo di essere e nel modo di vivere di una vita anziana, non possono non nascerne oscillazioni e tempeste emozionali, non sempre arginabili".

Le fragilità fisiche e psicologiche dell'invecchiamento non vanno nascoste, certamente, e Borgna non le rimuove. Tuttavia, sottolinea l'importanza di mantenere la

dignità e il valore della persona anziana, anche sul piano della spiritualità. Eugenio Borgna aveva infatti scritto *Fenomenologia della condizione anziana*. Un'indicibile testimonianza di fede e di speranza, in dialogo con alcune pagine scritte dal cardinale Carlo Maria Martini. Qui si comprende che lui

a. Ha considerato la vita come un viaggio del cuore verso la propria interiorità, non per restare chiuso nel recinto dell'intimità, ma perché solo dal fondo di sé stessi è possibile raggiungere le profondità delle altre vite.

b. L'importanza della preghiera, anche quando si è anziani e il tempo si è fatto breve e spesso più ospitale. L'età anziana è l'età che porta a Dio un mondo con cui si ha confidenza e che al contempo si riesce a trascendere.

c. La presenza di vita emotiva, sensibile, passionale anche nell'età anziana, che ha tante fragilità.

d. Regole di condotta come luminose stelle del mattino.

e. Capacità di sognare. Martini scriveva che gli anziani “devono trasmettere i sogni e non le delusioni della loro vita”. Borgna commenta: “Sono parole che leggo con emozione, e che testimoniano del coraggio, della fede, della passione della speranza, e della umanità, che risplendevano in ogni stagione della sua vita”.

f. La morte: è colpito da queste parole di Martini: “Forse in punto di morte qualcuno mi terrà la mano”. Per Borgna “non ci sono parole più aperte alla speranza di queste, e allora manteniamole ardenti e luminose nella nostra memoria vissuta”.

Il dono della memoria

Per Borgna, la vecchiaia è un momento in cui la memoria diventa cruciale come ricostruzione di senso, come possibilità di ricomporre la propria storia personale e di dare significato all'esistenza vissuta. Lo sanno bene coloro che sono entrati in contatto con malattie neurodegenerative come il morbo di Alzheimer: perdere i propri ricordi non è un fatto confinabile in un settore della vita, ma compromette il senso stesso dell'esistenza in quanto esistenza personale. Il filosofo Locke era convinto che se fosse stato possibile mettere i ricordi di un principe nella testa di un ciabattino, quest'ultimo si sarebbe sentito un uomo regale. È un modo fantasioso per dire che la nostra identità è fatta soprattutto di ciò che ricordiamo. E infatti Borgna scrive: “Si muore vivendo nella malattia di Alzheimer”. Tuttavia, per lui è molto importante il mondo in cui questo accade: occorre vigilare sulle parole che vi girano intorno, sulle strutture che se ne occupano, sui pregiudizi che complicano le cure.

Occorre un approccio umano e compassionevole nei confronti dei pazienti con Alzheimer, prosegue Borgna, un'attenzione alla vita emotiva del paziente che va guardato negli occhi e senza oggettivazione, ascoltato in modo paziente, trattato con gentilezza, esplorando la memoria vissuta prima che quella cronologica, andare alla ricerca dei frammenti di ricordi che hanno dato forma alla sua biografia, quelli impressi nella carne e che ancora nutrono la sua vita interiore, usare parole luminose, "bianche, parole a noi leggere, parole che nascono dal silenzio e dal cuore, parole che non spengono la speranza, parole fragili come vetri, e nondimeno fulgide, e temerarie: alte e arcaiche" con le quali mantenere vivo un orizzonte di speranza evitando che cada nell'angoscia.

Borgna sceglie una poesia di Roberta Dapunt per spiegare come si può sentire una persona che vive questa malattia. Sono versi per una persona fragile, chiamata Uma.

“Va a rilento il mezzogiorno,
privo di colonna sonora,
appena udibile è il nostro pranzo.
Stiamo entrambe in ascolto del nostro silenzio,
che da lì, solamente dal tuo dove lontano mi stai accanto.
Di fronte io, che non guardo.
Accolgo così il tuo stare seduta che non trova espressione,
è la tua unica offerta per me.
E io confesso senza parole e mi sembra di urlare,
che qui in questo luogo ho solo il corpo a credere alla vita,
poiché il resto non è che un'erba ruvida da falciare.
E mentre che il nostro è muto desinare Uma,
fuori c'è il mondo, fuori sono le genti, la terra e il cielo.
E anche la morte cavalca veloce di guerra in guerra.
Fuori è colui che abbandona le carni
e uno scoppio per risorgere forse
e fuori sono le pene di morte
e le morti diverse,
così diverse che attraversano mari e continenti
per risolvere l'unica vita.
Ma qui, amabile luogo, qui niente accade,
tranne che ininterrotta un'umile esistenza.
Eppure, a me sembra di sentire lo spirito colmarsi”.

La saggezza che viene dalla nostalgia e dalle speranze che restano. Le speranze sono vive o possono essere risvegliate. Riguardano il desiderio di appartenere alla comunità, di essere importanti per qualcuno, di raccontare la propria storia, di poter trasmettere un sapere, di riconoscimento della propria dignità. Scrive Borgna:

“Nella vecchiaia le possibilità di aprirsi alla speranza si riducono, certo, ma non si spengono, rinascendo senza fine, anche quando sembrano divenire impossibili. Non confondiamo le speranze con le illusioni, e teniamo presenti le cose che Paolo dice splendidamente della speranza, che non muore, nella lettera ai Romani: ‘Infatti nella speranza siamo stati salvati e una speranza visibile non è speranza, perché ciò che si vede come si può ancora sperare? Noi speriamo ciò che non vediamo, e attendiamo pazientemente’. Non dimentichiamolo mai” (Eugenio Borgna, *La saggezza*).

Certamente queste speranze si lasciano avvertire in una vita che patisce diverse fragilità sul piano della salute, della compagnia, della sussistenza, dell’efficienza, della psiche che teme l’abbandono, la dipendenza, la fine dei propri giorni. Le speranze e le fragilità coesistono in un equilibrio delicatissimo, provocando la società ad accogliere la complessità di questo vissuto.

L’importanza delle parole

Eugenio Borgna attribuisce alle parole un valore profondamente terapeutico e rigenerativo. Per lui, le parole non sono semplicemente strumenti di comunicazione, ma hanno una dimensione esistenziale e terapeutica.

Le parole con cui raggiungere le vite più fragili

- a. Non sono solamente strumenti informativi, ma veri e propri strumenti di guarigione e di prossimità.
- b. Custodiscono il silenzio da cui provengono, perché si nutrono di ascolto.
- c. Sono radicate nell’esperienza, ma non giudicano.
- d. Aprono vie di dialogo.
- e. Sono delicate, accolgono la sofferenza e non feriscono.
- f. Portano speranza.

Le parole sono ponti di connessione umana, strumenti di comprensione e di cura profonda.

“Non c’è cura in psichiatria se non quando siamo in comunicazione, in relazione con la tristezza e l’angoscia, la inquietudine e la disperazione, il dolore del corpo e il dolore dell’anima, di chi sta male e chiede il nostro aiuto. Ma non c’è comunicazione autentica in psichiatria, e non solo in psichiatria, se non quando si abbiano parole capaci di creare un ponte fra la soggettività di chi parla e quella di chi ascolta, la soggettività di chi cura e la soggettività di chi è curato; e quando ci siano corrispondenze fra il tempo interiore dell’una e quello dell’altra”.

Queste parole non sono a portata di mano, vanno cercate attraverso l’ascolto ma anche attraverso lo Spirito. Scrive Borgna:

“Solo la grazia, questa misteriosa intuizione dell’indicibile e dell’infinito, che è presente nella vita di alcuni di noi, ci consente di trovare le parole nascoste che possano narrare il male del dolore e della disperazione, ma anche il male della violenza quotidiana, nel silenzio e all’ombra della speranza”.

Dobbiamo però fare attenzione:

“Ci sono parole che curano e parole che salvano la vita, ma ci sono anche parole che accrescono queste ferite, che non di rado fanno sanguinare il cuore non solo di chi sta male nel corpo ma anche di chi sta male nell’anima. Le parole hanno una superficie e hanno una profondità, l’una visibile e l’altra invisibile, che solo l’intuizione, la conoscenza emozionale riesce a cogliere nella loro parabola semantica. Non si sanno scegliere le parole che curano e le parole che salvano, se non si è capaci di introspezione e di immedesimazione che consentono di conoscere di quali parole abbiano bisogno le persone, sane o malate, con le quali ci incontriamo, e che possono essere di situazione in situazione parole silenziose o squillanti, sfumate o esplicite, leggere o profonde, ma che al di là di queste oscillazioni semantiche dovrebbero sempre essere gentili e umane, tenere e accoglienti”.

Queste parole che salvano vanno cercate, ma possono anche essere ricevute da quei soggetti da cui spesso non ci aspettiamo più nulla: le persone anziane. È questa l’eredità che ci lascia Borgna.