

# Pensionamento: un passo difficile e delicato

Riduzione e adattamento di una relazione del Dr. Eric Martin già Rettore dell'Università di Ginevra

## Pensionamenti falliti

«Non è cosa facile scegliere giudiziosamente la via del pensionamento.»

A questa citazione di Montaigne — che traduciamo liberamente — il prof. Pierre Mauriac, decano della Facoltà di Medicina di Bordeaux, fratello di François Mauriac, aggiunge in occasione del suo ottantesimo compleanno:

«L'uomo anziano non aspetta l'ultimo momento per organizzare la nuova vita. Quando è giunta l'ora, non deve trovarsi nella condizione irresponsabile di chi aspetta la malattia per distoglierlo dalla sua cattedra, dall'officina, dall'ufficio. Il pensionamento, allora, altro non è che l'anticamera della morte: e l'attesa non è mai lunga.»

È l'immagine, per la verità non molto rara, di chi, lasciata l'attività professionale, si trova disorientato, sfaccendato, e vede deteriorarsi giorno dopo giorno il proprio stato fisico e mentale, destinato a una rapida e inattesa fine.

Ma, sempre secondo Montaigne, oltre ad precipitare degli eventi nel corso di un pensionamento mal predisposto, c'è anche un altro pericolo: «Il n'y a point d'âme, ou fort rares, qui en vieillissant ne sentent l'aigre ou le moisi.»

Questo giudizio è indubbiamente troppo severo. Ci sono infatti degli spiriti che si arricchiscono col passare degli anni e sono ragianti nella vecchiaia. È però vero che altri assumono con l'età un carattere scontroso e diventano intrattabili. Occorre pertanto che ognuno si preoccupi di non diventare un individuo fastidioso, acido e ammuffito, perennemente di malumore.

Edmond Gilliard, in un suo aforisma, dice: «Plus on est vieux, moins on doit avoir l'odeur mortuaire. Plus on doit sentir bon l'âme, la vie, l'amour. Ne pas être laid. Être un vieux de bonne grâce.»

In vista del pensionamento, i comportamenti sono assai diversi.

C'è chi si prepara con calma e supera l'ostacolo senza difficoltà, ma c'è anche chi non se ne preoccupa affatto, rendendo in tal modo difficile l'adattamento alla nuova vita. Altri, invece, sono preoccupati e temono il momento fatidico.

È importante comunque sottolineare che il problema esiste, che non deve essere sottovalutato e che nessuno può risolverlo per noi.

Perché dunque il pensionamento costituisce per molti un insuccesso?

Innanzitutto, esso non deve essere considerato come un distacco definitivo o un'appendice della vita attiva, bensì una parte integrante dell'esistenza la cui durata, grazie ai successi della medicina, può essere molto lunga. Basti dire che il numero degli ottuagenari è triplicato dall'inizio del secolo.

Il pensionamento, inoltre, interviene spesso in modo repentino: dall'oggi al domani, un

giocatore qualificato è messo in disparte, gli è impedito di toccare il pallone. Egli è così per sempre «fuori gioco».

A questa squalifica a vita è indubbiamente da preferire il ritiro progressivo, che appare più logico e psicologicamente più consigliabile.

Occorre riconoscere che talune professioni monotone e logoranti giustificano un collocamento in pensione anticipato. D'altra parte, molti pensionati avvertono il peso della quiescenza, se essa è condizionata da ristrettezze materiali e se i problemi familiari creano dissidi e animosità.

Per molte persone il pensionamento rappresenta un taglio netto con il passato. Dopo l'euforia della cerimonia di commiato, il pensionato si ritrova sulla soglia di una nuova vita che egli deve organizzare secondo i suoi gusti, il suo temperamento, i suoi interessi.

Le occasioni di svago proposte dai poteri pubblici, da organizzazioni private o dai corsi per adulti sono soltanto palliativi. Il problema è individuale e deve trovare una soluzione personale.

## Impiego del tempo

Per il pensionato il ritmo di vita non è più determinato dalla produzione, dal rendimento, ma deve concedere largo spazio alla fantasia e all'imprevisto. L'anziano ha un suo orologio particolare che lo libera dagli orari costrittivi e non lo obbliga a misurare il tempo. Saint John Perse ha affermato: «Il tempo che si misura non è la misura dei nostri giorni».

Il ritmo di attività è più lento, la fretta non ha più senso e le scadenze sono scomparse. C'è la possibilità di godere intensamente l'attimo presente e di trovare nella vita un sapore nuovo al quale non si era abituati. Bisogna comunque evitare l'agitazione o una specie di attivismo senile che è di cattivo augurio.

Nell'allestire il suo programma, il pensionato deve tener conto di alcuni principi basilari. Egli deve lottare innanzitutto contro l'**inerzia fisica**, alla quale si opporrà con la marcia, con uno sport adatto e con la ginnastica per anziani. È il miglior modo di combattere l'anchilosi e l'atrofia muscolare e di mantenere la propria indipendenza fisica.

In secondo luogo, l'anziano deve lottare contro l'**inerzia affettiva** che lo induce ad appartarsi, a evitare i vecchi compagni con il quali ha passato tante ore liete.

Spesso, la porta di casa improvvisamente si chiude e la coppia anziana non aspetta più visite. È un momento doloroso avvertito con intensità dall'uomo anziano isolato che soffre la sua penosa solitudine.

In terzo luogo, l'anziano deve lottare contro l'**inerzia intellettuale**. Il cervello deve essere sollecitato, altrimenti si atrofizza. È una



verità valida per tutti, non solo per l'intellettuale, la cui materia grigia è stata regolarmente messa alla prova.

La lettura e la musica sono elementi indispensabili per molti anziani, mentre radio e televisione richiedono un'attenta scelta dei programmi, per evitare quelli mediocri e noiosi.

Il pensionato deve rimanere in contatto con il mondo che lo circonda, cercando di mettere gli altri al beneficio della sua esperienza.

Capita spesso che, nei comuni, la cosa pubblica sia diretta con scrupoloso disinteresse da anziani, mentre altri dedicano la parte migliore del loro tempo a istituzioni umanitarie.

Occorre che l'anziano rimanga un membro attivo della comunità e tema l'onorariato di cui è non di rado insignito ma che lo esclude da una reale attività e mette in evidenza il suo ruolo passivo. Rimanendo attivo, non avrà l'impressione di essere, nel mondo in cui vive, un inutile e insignificante riempitivo.

Un posto a sé occupa per le persone anziane la **creatività**.

Potrebbe essere assai lungo l'elenco degli artisti, degli uomini politici e degli scrittori che hanno compiuto dei capolavori a ottant'anni: Tiziano, Rembrandt, Churchill, Charlie Chaplin ecc.

Più modestamente, l'anziano di cui stiamo occupandoci potrà riprendere con interesse un'attività che, a causa dei suoi impegni professionali, aveva dovuto sospendere.

Possono dirsi felici le persone anziane che trovano soddisfazione in un lavoro manuale e hanno un piccolo laboratorio in cui lavorano il legno, il cuoio, o gustano il piacere di riprodurre su tela un paesaggio contemplato per anni. Un anziano rettore dell'Università di Ginevra, per esempio, occupa il suo tempo nella riparazione di pendole neoclassicistiche. In queste attività non ha alcun pe-



so il valore quantitativo: si tratta invece di un problema di qualità che crea momenti di intenso godimento e di gioia sia pure fuggevole, ma capace di illuminare l'attimo presente.

### La collettività e le persone anziane

Per lungo tempo, la collettività ha ignorato le persone anziane, relegandole in ricoveri pieni di tristezza. In seguito, questi ricoveri sono stati adattati alle esigenze dei loro ospiti ai quali si sono riservate le necessarie cure. S'è provveduto anche a creare una certa animazione.

Occorre riconoscere che oggi i ricoveri di un tempo non sono che un ricordo, anche se un senso di tristezza ci pervade incontrando nelle sale di soggiorno solo visi segnati dall'età.

Ma non solo l'ambiente è cambiato: le moderne case per anziani dispongono di personale specializzato, di medici e di infermiere che testimoniano un reale interesse per la geriatria. Accanto alle installazioni tecniche, di fisioterapia e di ergoterapia, ciò che impressiona favorevolmente è lo spirito di comprensione e di disponibilità, che è garanzia di sicuro successo.

### Contatti con i giovani

La terza età non deve perdere il contatto con la gioventù, anche se talvolta l'anziano incontra difficoltà a capire il comportamento dei propri figli e, soprattutto, dei nipotini. Eppure, la loro confidenza e il loro sbocciare alla vita è una fonte di arricchimento.

Spesso, l'anziano è migliore nella veste di nonno di quanto lo sia stato in quella di genitore e scopre diversità insospettite fra i propri nipotini, dei quali tuttavia, già per la loro giovane età, gli è difficile presagire il futuro.

Edmond Gilliard scrive: «Una vecchiaia generosa è sempre intrisa di gioventù. Occorre attingere senza sosta alla fontana della giovinezza. Gli Dei amano quelli che muoiono giovani a qualsiasi età».

### Intimità della coppia

L'esperienza di una vecchiaia vissuta da una coppia unita è fonte di serenità. Invecchiare in due e combattere contro l'assuefazione costituisce un indubbio privilegio. Il dialogo è talvolta poco animato ma ci sono nella reciproca presenza un calore e una tenerezza incomparabili. Forse per questo, quando uno dei due se ne va prematuramente, quello che resta è come oppresso dalla solitudine che gli pesa addosso come una cappa di piombo.

### Invecchiamento normale e senilità patologica

C'è da chiedersi perché, in molti casi, la condizione del pensionato è tanto triste. Quali sono le cause di simile tristezza?

L'uomo che invecchia si deprime e si angoscia, teme il deterioramento fisico e mentale e vorrebbe prevenirlo.

Pur condizionati dal nostro patrimonio ereditario, dobbiamo evitare una vecchiaia anormale e impotente. È indubbio che l'eredità ha il suo peso e incide in buona misura sulla nostra salute. Tuttavia, il nostro comportamento conserva tutta la sua importanza.

Non è certo nei medicinali che occorre ricercare i provvedimenti efficaci, bensì in un

tenore di vita sano ed equilibrato. Non esistono forme di prevenzione della vecchiaia basate sugli agenti chimici.

Il miglior rimedio consiste in una vita equilibrata nella quale il ritmo del lavoro e del riposo sono rispettati, al riparo dai tossici, dai piaceri della tavola, dall'alcool e dalle sigarette.

Alcool e sigarette, in particolare, conducono irrimediabilmente a un precoce invecchiamento e così pure l'abuso di medicinali, di eccitanti e di calmanti. Essenziale, nella lotta contro l'invecchiamento, è la distensione, di cui si può beneficiare praticando uno sport.

Nell'insorgere dell'infarto al miocardio non è tanto determinante il colesterolo, quanto piuttosto lo stress psicologico, l'emozione e l'angoscia.

Il ritmo di invecchiamento è comunque strettamente individuale: ci sono dei vecchi a trent'anni e dei giovani a settanta. Ognuno invecchia secondo il suo ritmo e in larga misura lo può influenzare.

### Le malattie della vecchiaia

L'invecchiamento è un processo psicologico nel corso del quale occorre evitare, per quanto possibile, le complicazioni, cioè le malattie.

La medicina moderna dovrebbe concedere largo spazio alla prevenzione di cui timidamente si interessa un certo numero di medici.

La prevenzione, tuttavia, incontra l'opposizione dei moderni orientamenti clinici, secondo i quali merita interesse solo l'individuo colpito da una vera malattia, cioè da un'affezione che richiede interventi multipli e la mobilitazione delle tecniche moderne. Appare tuttavia necessario che la medicina si interessi anche dell'uomo in buona salute con un'opera di prevenzione, con controlli regolari.

Se, ciò nonostante, la malattia insorge nel corso della vecchiaia, la geriatria è in grado di rendere preziosi servizi, anche se non sempre porta alla guarigione. Essa è comunque in grado di apportare un miglioramento qualitativo alla vita dell'anziano. Si pensi alla cura dell'ipertensione e dell'insufficienza cardiaca, al ruolo assunto dagli antibiotici nella cura delle malattie infettive, a certi tipi di reumatismi, al diabete che ora è possibile controllare, ecc.

### Bilancio della vecchiaia

È certo che la vecchiaia ci priva di vantaggi dei quali, da giovani, eravamo fieri. La velocità di percezione è diminuita, siamo meno resistenti di un tempo allo sforzo prolungato, siamo divenuti meno elastici, la vista è mediocre, l'udito un po' difficile e, in particolare, la memoria non ci è più fedele.

Ma è proprio necessario insistere su ciò che, invecchiando, si perde, anziché mettere in risalto ciò che la vita ci ha dato di positivo? L'esperienza, la capacità di giudizio, il buon senso, il senso di responsabilità, la fiducia, l'atteggiamento positivo nei confronti del lavoro, la capacità di cogliere l'essenza delle cose.

Cessata l'attività professionale, nel corso degli anni che passano altri doni preziosi ci vengono offerti: la serenità, la rinuncia all'ambizione e agli onori. Su tutto prende il sopravvento l'importanza della vita interiore.

Oggi anche per gli anziani ci sono buone prospettive. La durata media della vita è in aumento: settant'anni per gli uomini, settantaquattro per le donne. Nel nostro Paese, le persone della terza età rappresentano dal 12 al 14% della popolazione.

Probabilmente potrebbero essere utilizzate meglio di quanto avviene. È giusto che si faccia posto ai giovani ma, d'altra parte, non si dice che occorre farne anche a chi ha esperienza?

C'è molta gente, tra cui anche degli ammalati, che occupa con intelligenza il proprio tempo libero, si dedica a un lavoro interessante, si preoccupa del prossimo o trova piacere a scrivere le proprie memorie per i nipotini. C'è anche chi approfitta della vecchiaia per osservare il paesaggio con occhi nuovi e per rianare il proprio passato, evocandolo con gioia ed emozione.

Occorre lasciare gli anziani in compagnia dei loro ricordi. Forse, quando sono soli e ci appaiono soprappensiero, con l'aria assente e un leggero sorriso sulle labbra, essi stanno sfogliando idealmente l'album della loro vita, come quando, bambini, guardavano le immagini sulle ginocchia della nonna.

Concludendo: bisogna occupare giudiziosamente gli anni della vecchiaia. Riuscire a dare un senso alla terza età è altrettanto importante che riuscire nella vita attiva. Il successo dipende senza dubbio in gran parte dalla salute, ma anche dal modo di affrontare il problema. La vecchiaia può riservarci delle infermità che minacciano di piegarci e di ridurre la nostra indipendenza. Ma la malattia non deve oscurare il nostro orizzonte. È necessario che ognuno plasmi la vecchiaia secondo il proprio talento, le sue forze, la sua sensibilità, per farne un messaggio all'indirizzo di coloro che prima o poi lascerà.

Se vogliamo riuscire in questo intento, dobbiamo pensarci per tempo e prepararci alla buona e alla cattiva sorte.

A tutti coloro che si apprestano ad affrontare la terza età, vicina o lontana che sia, auguriamo di poter dire, con Edmond Gilliard: «Il bastone della mia vecchiaia è pur sempre una fiaccola».

### ERIC MARTIN (1900-1980). Medico ginevrino.

Docente di medicina interna (1936), professore ordinario (1953), decano della facoltà di medicina dal 1956 al '58, vice-rettore dal 1958 al '60, rettore dal 1960 al '62 nell'Università di Ginevra.

Presidente della Commissione ginevrina per lo studio dei problemi della senescenza (1964-66), esperto dell'Organizzazione mondiale della Sanità, Cavaliere della Legion d'onore, presidente della Croce Rossa internazionale dal 1943 al '48.

Dottore honoris causa dell'Università d'Aix-Marseille, decano della facoltà di medicina (1965), vice-rettore dal 1966 al '68, professore onorario dal 1970.