

PAROLA ALL'ESPERTO

Perché il segreto di una buona vecchiaia è non lasciare che acciacchi, rimpianti e lamentele diventino i protagonisti della nostra vita

INVECCHIARE BENE: RESTARE CURIOSI, INTERESSANTI E NON LAMENTARSI TROPPO

RENZO ROZZINI · Fondazione Poliambulanza - Istituto Ospedaliero

Ancora sulle lamentazioni: segno di invecchiamento, anzi di cattivo invecchiamento? Nel mio libro «Il Canone della longevità» la sesta regola per un buon invecchiamento dice: «Sii interessante e non lamentarti». È una delle indicazioni meno mediche del decalogo, ma riguarda in modo molto diretto il modo in cui si attraversa l'età avanzata.

Le persone durante tutto l'arco della vita si cercano e si frequentano perché ciascuna possiede qualcosa che l'altra non ha: conoscenze, esperienze, capacità, bellezza, intelligenza, bontà, ironia, curiosità, memoria, capacità di ascolto.

Nel corso della vita costruiamo, spesso senza rendercene conto, ciò che un giorno potrà renderci interessanti: le letture, il mestiere, le persone incontrate, gli errori commessi, i luoghi conosciuti, le cose imparate. Con il passare degli anni questo patrimonio può continuare a crescere e diventare più importante di molte altre ricchezze. La pensione restituisce soprattutto una cosa: il tempo, ma non sempre sappiamo come usarlo; dopo una vita organizzata da orari, impegni e necessità, il tempo libero può essere dapprima una conquista e poi diventare un vuoto. Leggere, studiare, imparare, coltivare una passione servono allora non tanto a produrre qualcosa, quanto a mantenere vivo il desiderio.

Le persone curiose continuano a guardare fuori da sé, il contrario accade quando lo sguardo si restringe sui propri disturbi, sulle delusioni e sulle mancanze degli altri. Il corpo che invecchia, purtroppo, offre molto materiale: un dolore che prima non c'era, un sonno meno profondo, una digestione più lenta, una visita medica, un esame da ripetere, una medicina nuova. Tutto vero, tutto legittimo, ma non tutto deve necessariamente essere raccontato.

Nel libro «Sulla felicità» (La Vita Felice ed., 2024) Alain, l'autore, propone, con una certa provocazione, di considerare quasi sconveniente raccontare continuamente agli altri le proprie piccole disgrazie. Le lamentele finiscono per rattristare chi ascolta e per rendere meno desiderabile la nostra compagnia. Non è un invito a tacere la sofferenza: ci sono dolori che hanno bisogno di essere detti e paure che diventano più supportabili quando qualcuno le ascolta. Malattia, lutto e solitudine non possono essere nascosti dietro l'obbligo di mostrarsi allegri: «Sempre allegri bisogna stare perché il nostro piangere fa male al re».

Esiste però una differenza tra raccontare il

proprio dolore e vivere stabilmente nella lamentazione. La lamentela quotidiana tende ad alimentare sé stessa, più si parla di un fastidio, più quel fastidio acquista importanza; più si raccontano i torti ricevuti, più il passato continua a rivivere. E, al contrario, se si smette di parlare continuamente delle piccole pene, spesso si finisce anche per pensarci meno.

Invecchiare bene potrebbe significare anche questo: non permettere che ciò che inevitabilmente si perde occupi lo spazio lasciato libero da ciò che rimane, continuare a imparare, coltivare interessi, interessarsi agli altri, avere qualcosa da raccontare e ancora di più qualcosa da domandare. Essere interessanti non garantisce di non essere soli, ma aumenta la probabilità che qualcuno desideri stare con noi. E non lamentarsi continuamente non significa negare gli acciacchi la vecchiaia, significa impedire che diventino l'unico argomento della nostra vita.

La famiglia reale britannica ha a lungo riassunto il proprio stile pubblico nella formula: «Never complain, never explain», non lamentarti e non dare spiegazioni. È un motto forse troppo rigido per la vita quotidiana, ma contiene un'idea utile anche per l'età avanzata: non tutto ciò che ci disturba deve essere raccontato. Forse invecchiare bene significa anche imparare a scegliere che cosa vale la pena dire, che cosa lasciare andare e che cosa, invece, continuare a guardare con curiosità.



In movimento. Per non lamentarsi troppo