

11Luglio

Sopravvivere ad ogni costo: essere anziano al tempo della pandemia

Un uomo non è vecchio finché i rimpianti non sostituiscono i sogni.

John Barrymore

La pandemia è stato un vero e proprio "stress test" per il sistema sanitario, questo ha messo in evidenza in maniera drammatica la "fragilità" delle sue strutture ma in particolare, la debolezza degli anziani. Chi ha avuto la necessità (o la fortuna?) durante questa pandemia di interagire con gli i "nostri vecchi" ha scoperto che a *fragilità è un valore*, non una mancanza, perché ci rende meravigliosamente umani.

Nella *fragilità* si nascondono valori di *sensibilità e di delicatezza, di gentilezza estenuata e di dignità*, di intuizione dell'indicibile e dell'invisibile che sono nella nostra vita, e che consentono di immedesimarci con più facilità e con più passione negli stati d'animo e nelle emozioni, nei modi di essere esistenziali, degli altri da noi. Abbiamo scoperto che la fragilità del cristallo non è una debolezza ma una raffinatezza.

La necessità di dover limitare le interazioni sociali ha drammaticamente ridotto lo "spazio vitale" di molti anziani, con un impatto negativo non solo sullo stato di funzione fisica ma anche sul tono dell'umore e a volte anche sulla performance cognitiva.

Anche noi, insieme ai nostri anziani, abbiamo realizzato la differenza tra essere dei "solitari" ed essere "soli". L'isolamento si subisce, nella solitudine si cerca qualcosa. Ti senti abbandonato, nell'isolamento realizzi che nessuno ha bisogno di te, e questo fa male. Mentre la solitudine è una scelta, l'isolamento è un'imposizione.

L'isolamento domestico ha comportato una significativa riduzione del livello di attività fisica con conseguenze negative in particolare nei soggetti affetti da osteoporosi, artrosi, Parkinson, diabete mellito, malattie cardiovascolari.

Da un punto di vista psicologico, l'anziano durante la pandemia avverte una percezione più acuta della perdita, legata ad una prospettiva del futuro inevitabilmente ridimensionata e le rinunce imposte dalla pandemia diventano più dolorose (mancata partecipazione ad un compleanno di un familiare, impossibilità ad uscire).

I minori contatti, l'isolamento e la paura di contrarre l'infezione ha molto spesso causato un differimento cure mediche con una variabilità interindividuale importante, spesso legata a differenze culturali ed economiche, ad esempio in termini di accesso a internet e/o utilizzo di smartphone per video chiamate".

Eppure in questa pandemia una cosa che accomuna tutti gli anziani è la minuziosa cura che riservano al loro corpo e l'attenzione ai progressi della medicina, nella speranza di venire a conoscenza di rimedi nuovi che possano consentir loro di guadagnare ancora una manciata di giorni di vita.

Ma perché l'anziano vuole vivere "a tutti i costi"?

Il poeta Philip Larkin ritiene che non saremmo capaci di alzarci dal letto ogni mattina se avessimo una percezione reale della nostra mortalità. Anche se non sappiamo esattamente per che cosa vale la pena di vivere, vogliamo tutti continuare a vivere. Ed è naturale che sia così: è per questo

che siamo programmati. Se non avessimo sviluppato questo istinto alla sopravvivenza non saremmo arrivati fin qui, noi i “**sopravvissuti alla lotteria dell’evoluzione**”.

L’esistenza di un anziano è ambigua e conflittuale. Vive nel passato ma è saldamente ancorato al presente. Anche se il suo è un futuro limitato e senza grandi speranze, ciò nonostante fa ancora programmi e pensa come vivere al meglio il tempo che gli rimane, l’idea della morte è rimandata a un tempo indefinito. Mi chiedo spesso, adesso che ci sto arrivando, come ci si sente a 78, 82 o a 90 anni, quando ci si sveglia ogni mattina sapendo che oggi potrebbe essere il tuo ultimo giorno, quando sai che ci sono comunque poche possibilità che la vita continui ancora a lungo.

Vorrei chiedere al mio amico Antonio, tour operator da una vita, come riesce a vendere “pacchetti vacanze” a tutti quei tipi anziani con i pantaloni con l’elastico e i sandali ai piedi? E loro, gli anziani, cosa si aspettano di riportare dalla loro dolce crociera nel Mediterraneo? Ricordi? Sicuramente hanno già ricordi a sufficienza. Cosa puoi fartene dei ricordi quando hai soltanto qualche mese o qualche anno per goderteli? Come puoi rilassarti in crociera se ogni giorno ti svegli stupito di esserci ancora e angosciato all’idea che forse domani non ci sarai?

Strano animale è l’uomo. Senza arrivare alla sociopatia o al fanatismo religioso forse il “segreto” di questo voler continuare a vivere sta nel fatto che siamo capaci di accogliere solo un certo quantitativo di felicità prima di esserne saturati. Abbiamo una capacità di gioia limitata, ma una capacità infinitamente illimitata, non tanto di infelicità, ma di non-felicità e, invecchiando, di cure e medicine. Ci consola l’idea che invecchiando perdiamo parecchi dei nostri difetti: no ne abbiamo più bisogno .