

la badante noi! le voci

Alberto Spagnoli

"Liberiamoci dai pregiudizi creati da Freud Gli anziani hanno meno tempo, ma più spazio"

MARIA BERLINGUER

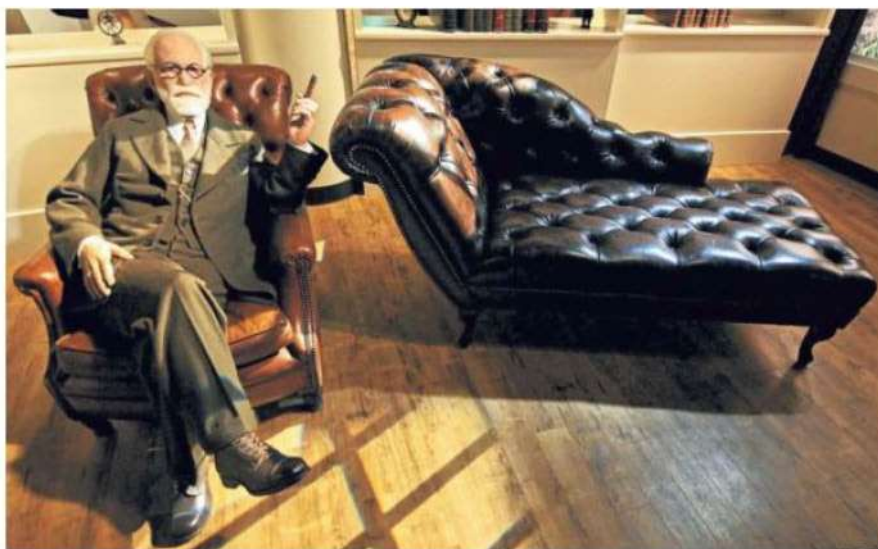
Finché c'è vita c'è analisi. Ma chi l'ha detto che da anziani non si possa cominciare un ciclo di psicoterapia? Sigmund Freud era contrario ma oggi le cose vanno diversamente. «Le forme principali di sofferenza psicologica negli anziani sono quelle legate alla depressione e all'ansia, una volta c'era questo pregiudizio, l'anziano, e il confine era stabilito intorno ai 65 anni, era considerato rigido. È stato Freud che ha contribuito a questi pregiudizi. Oggi l'approccio più saggio è quello di mettere tra parentesi l'età. Vediamo anziano per anziano, le sue capacità personali per valutare curabilità psicologica. Valutiamo la motivazione, l'interesse, le capacità cognitive perché è chiaro che pensare a una psicoterapia per un paziente con un Alzheimer è velleitario», spiega il neurologo e psicoterapeuta Alberto Spagnoli autore di *E diventa sempre più vecchio* (Bollati Boringhieri 1995).

Non c'è più un confine anagrafico?

«In molti casi si può dare una mano con l'approccio psicologico e anche con i farmaci. Spesso può essere necessaria una terapia integrata, specialmente per le forme di ansia che magari comportano anche l'insonnia o gli attacchi di panico. Con il superamento di certi pregiudizi si sono aperte una serie di possibilità. In alcuni casi fare una psicoterapia a lungo termine può essere una spesa inutile. C'è il grande tema della trasformazione, una volta si diceva che i meccanismi rendono l'anziano più rigido, un po' come succede alle arterie, il paradigma delle rigidità riguardava sia il corpo che la psiche, certo le abitudini pesano ma poi vanno valutate le doti personali di flessibilità e di apertura di un paziente».

Quando è cambiato l'approccio all'anziano?

«Jung dice che è necessaria una trasformazione e che è possibile, perché se io vivo la seconda metà della mia vita come la prima è un fallimento esistenziale, di fronte a me ho il declino del corpo e delle energie, della sessualità. Mentre noi invecchiamo arrivano nuove generazioni che portano nuovi mondi, per esempio la rivoluzione digitale, e noi siamo spinti ai margini. Queste cose possono mandarci in depressione e farci pensare che la vita non è degna di essere vissuta».



Lo studio di Sigmund Freud ricreato nel museo delle cere Madame Tussaud's di Berlino

ta. Oppure, se abbiamo risorse psicologiche, possiamo entrare in una dialettica. Cito ancora Jung che dice "noi anziani spesso abbiamo meno tempo ma io sto trovando dentro di me tanto più spazio". C'è il tempo che ci sfugge ma dentro di noi abbiamo nuovi pensieri e nuove esperienze. La dinamica tempo-spazio, la capacità di radicarsi nel mondo ma anche nell'anima, quindi di libera-

re le proprie emozioni e i sentimenti. Questa è una grande risorsa ed è qui che uno si gioca la qualità dell'invecchiamento».

Perché molti anziani rifiutano di affidarsi a un badante? E' la paura di essere abbandonati dai figli a far scattare il no totale?

«La non autosufficienza è uno dei fattori di rischio di bassa qualità della vita, la difficoltà a camminare, a ve-

stirsi ad andare in bagno vanno a sbattere con il problema psicologico di accettare di aver bisogno di aiuto. Questo è un problema in tutte le fasce di età e può essere un problema per qualcuno più che altri. Farsi aiutare è più o meno un'umiliazione. La situazione della non autosufficienza si aggrava in questo caso con il no al badante. I figli devono insistere perché il "non la/o

voglio" può essere una prima risposta. Si può costruire una accettazione da parte dell'anziano. Bisogna con garbo e insistenza far passare il bisogno e convincere il padre o la madre. Poi se c'è una barriera insormontabile allora è il figlio che deve mostrare flessibilità e accettare la situazione. C'è un confine oltre il quale non bisogna insistere».

Sono più gli uomini o le donne a non volere un badante?

«Mi sembra siano più le donne perché per loro la casa è uno spazio spesso molto più intimo. Magari sono persone che già facevano fatica ad aiutare gli altri, però tornano a dire che l'anziano non esiste, esistono tanti tipi di anziani».

Ha senso dire che si torna bambini? Tornano anche le paure?

«In alcuni anziani colpiti da demenza c'è un tornare bambini, è come se vivessero a ritroso il processo evolutivo. Ma l'analisi si ferma qui perché il nostro vissuto quando vediamo un anziano è molto diverso rispetto a quando vediamo un bambino».

La società è pronta a gestire una popolazione sempre più anziana?

«C'è una maggiore consapevolezza del fatto che una persona di 70 anni non è che debba vestirsi di grigio, bere il bianchino e giocare a bocce. C'è una maggiore libertà anche nella socialità. Dal punto di vista della libertà individuale la situazione è migliorata, ma è venuta meno la rete di sostegno che la famiglia allargata offriva. C'è un grosso problema di solitudine. Il reddito e la salute sono i due fattori più importanti. La medicina deve fare un grande sforzo per facilitare la vita a casa».



Neurobiologo e psicoterapeuta, Alberto Spagnoli è stato a capo del Laboratorio di Neuropsichiatria geriatrica all'Istituto Mario Negri di Milano. Ultimo libro «...e diventa sempre più vecchio». Jung, Freud, la psicologia del profondo e l'invecchiamento (Bollati Boringhieri, 2019)



Non è sempre vero che l'anziano sia rigido: spesso la psicoterapia aiuta

Le donne sono più restie ad accettare la badante, i figli devono insistere

I "care givers"

Quella porta aperta sul mondo dei migranti

ELENA LOEWENTHAL

Icare givers, cioè le badanti e i badanti, sono un mondo intero, nel nostro Paese. Sono in mezzo a noi: alla fermata del tram, dietro le tende di una finestra, in coda al supermercato. Sono ormai una necessità primaria, per tutti noi. Eppure non li conosciamo quasi mai. Vengono quasi sempre da lontano, avrebbero delle storie da raccontare ma il più delle volte manca chi abbia tempo di ascoltarle. In un presente come il nostro in cui i migranti sono merce da campagna elettorale, da propaganda politica a poco prezzo, troppo spesso ci si dimentica di quell'incalcolabile valore aggiunto che rappresentano per tutti noi le badanti e i badanti. Non è un caso, a pensarci bene, che l'unica misura approvata in favore dei lavoratori stranie-

ri, oltretutto in pieno Covid, sia stata quella del 2020 per le colf e le badanti: questi migranti sono quasi universalmente bene accetti perché indispensabili, perché sappiamo bene che non possiamo farne a meno: scivolano silenziosi nel nostro mondo, nelle nostre case. E altrettanto silenziosamente a un certo punto ci lasciano quando è per loro giunto il momento di tornare a casa, alla loro.

Eppure, e per fortuna, anche questo incontro non è del tutto muto. Che ci piaccia o no, con le nostre badanti e i nostri badanti scambiamo un dialogo. Che come ogni dialogo arricchisce, rende il mondo più vario e interessante. Entrando nella cucina delle nostre case, magari per preparare il brodo al loro anziani, portano con sé sapori, nostalgie, pietanze che non conosciamo. Nel loro italiano a volte stentato sen-

tiamo la cadenza dolce dello spagnolo come si parla in Perù, lo sdrucchiolare di una delle tante lingue slave, il francese rotondo dell'Africa occidentale. Per quanto sommesa, la voce dei migranti che vengono qui a dare cura ai nostri anziani perché noi non abbiamo il tempo e lo spazio per farlo, avolerla sentire la si sente. E la si ascolta, incontrando le loro tante culture diverse, tutto quello che inevitabilmente portano con sé lasciando casa per tirare avanti dignitosamente, perché devono pensare al futuro della propria famiglia rimasta laggiù. E tutto questo è un valore aggiunto all'incalcolabile valore che danno e sono le migliaia di care givers in Italia: prendersi cura dei nostri anziani lasciando a noi spazio e tempo per altro (senza per questo dover tramutare in colpa la nostra assenza: così va il mondo qui, non siamo spietati ma figli del nostro tempo). Fare quel che non possiamo fare noi: accudire, nutrire, dare una carezza, mostrare un sorriso. E arricchire il nostro mondo con una parte del loro, magari con il profumo di una minestrina, magari con un sospiro di nostalgia, con una piccola storia da raccontare. —

I RAPPRESENTANTI DELLA