



## Anziani: tra vitalità e solitudine. L'importanza del sostegno psicoanalitico

Quali sono le principali sfide psicologiche che gli anziani affrontano quando si trovano in una fase di maggiore solitudine e in particolare, degli over 85 anni?

“I “grandi anziani”, gli over 85, oggi sono mentalmente più vivaci rispetto al passato, spesso hanno ancora una vita sociale e soprattutto familiare. D’altro canto, in genere sono meno attivi a causa di alcune limitazioni fisiche e soffrono, anche per ragioni esistenziali, di una crescente solitudine. Con l’affacciarsi della perdita di memoria insieme al rarefarsi degli amici e delle possibilità di incontro con i conoscenti di sempre, possono cadere in depressione e manifestare una preoccupante diminuzione della reattività interiore. Indipendentemente dalla condizione psicologica, l’isolamento fisico e interiore, portano a fatica mentale (anergia), perdita del piacere anche nelle piccole cose della vita quotidiana (anedonia) e difficoltà di comunicazione, anch’essa un sintomo depressivo”.

In che modo, l’attività sociale e l’impegno in diverse attività possono contribuire a mantenere la vitalità negli anziani? Quali tipi di attività è possibile raccomandare di solito agli anziani?

“Innanzitutto, quelle che preferiscono e a cui si dedicano da sempre. C’è chi ama leggere, chi giocare a carte, chi guardare la televisione e i film, chi passeggiare o portare fuori il proprio cane. A tutti fa senz’altro bene la vita all’aria aperta, occuparsi del giardino o dell’orto, sempre con l’aiuto qualcuno. Quando cominciano a presentarsi le prime difficoltà di memoria, molte attività sono indicate per favorire un certo

recupero e rallentare la progressione: la musica, l'arte, le attività artigianali, lo sport adatto all'età e anche giochi da tavolo e le parole crociate. Anche piccole attività come cucinare, preparare il caffè o la merenda per i nipoti. È noto, infatti, che le attività artistiche e che stimolano le emozioni e parlano direttamente all'inconscio contribuiscono positivamente nel mantenere e recuperare la memoria. Inoltre, poiché sono antidepressive la perdita di memoria di natura emotiva scompare piuttosto rapidamente. Naturalmente, in ogni caso, è sempre utile una visita geriatrica e neurologica, con somministrazione di test specifici, per valutare l'effettivo decadimento della memoria e per un'eventuale terapia farmacologica mirata”.

Qual è il ruolo cruciale del sostegno psicoanalitico nella gestione della solitudine che molto spesso si ritrovano a vivere gli anziani? Come si svolge un percorso di terapia per gli anziani che affrontano problemi di isolamento?

“Il supporto psicoanalitico svolge un ruolo determinante nel mantenere la vitalità e il benessere degli anziani. La terza e la quarta età sono un periodo molto fertile dal punto di vista intellettuale ed emotivo. In analisi è offerta l'opportunità di rivedere tutta la propria vita, ripensare la propria esistenza e fare dei bilanci “a distanza”, favoriti anche dall'arco temporale che offre grazie al distanziamento e maggiore oggettività. Al tempo stesso, è importante recuperare gli aspetti emotivi associati ai ricordi che prendono di nuovo vita e si arricchiscono di sfumature e colori che con il tempo erano andati perduti, o che all'epoca erano sfuggiti. Il senso dell'esistenza è fortemente radicato nel presente, certamente arricchito dal passato, ma per sentirsi vivi e vitali è necessario sentire di poter sperimentare l'intensità dell'oggi e ripensarlo insieme al proprio analista come una possibilità unica e irripetibile. È un meritato regalo che si fa a se stessi”.

Quali segnali o sintomi dovrebbero allertare i familiari o gli anziani stessi riguardo a un possibile problema di solitudine o depressione nell'età avanzata?

“Indipendentemente dalla condizione psicologica precedente, nell'infanzia e nell'adolescenza o nell'età adulta, il rarefarsi degli amici e conseguentemente delle possibilità di incontro, sono una delle cause di depressione e scarsa reattività interiore, l'isolamento e la solitudine incidono negativamente sull'umore e sulla speranza. I segnali da cogliere sono le maggiori difficoltà a comunicare (mutismo), la fatica mentale (anergia), la perdita del piacere nelle piccole o grandi cose della vita quotidiana (anedonia). Talvolta, questa condizione è attribuita a difficoltà dell'udito, che certamente quando presenti possono essere un fattore aggravante, rispetto al progressivo ritiro in se stessi e una diminuzione negli scambi con i familiari. Un altro elemento è l'inappetenza spesso non percepita dagli anziani o dissimulata, per non irritare i familiari e per non sentirsi forzati ad alimentarsi, alla ricerca di una sorta di libertà interiore. Per cui è necessario prestare sempre attenzione ad un eventuale dimagrimento.

Dopo la pandemia, gli anziani hanno avuto maggiori difficoltà a riprendere la vita di prima, per una residua paura di ammalarsi, gli scarsi o nulli contatti sociali e per la malinconia. Inoltre, l'inattività fisica prolungata rende più incerti nei movimenti e nella deambulazione, sia per la perdita di tono muscolare e sia per la sindrome da deprivazione sensoriale di cui soffrono le persone che stanno per lunghi periodi al chiuso, senza uscire, con una ricaduta negativa a livello psicologico e sull'umore”.

Può condividere qualche esempio di successo o storie di anziani che hanno affrontato e superato la solitudine attraverso il supporto psicologico e familiare? Quali sono le lezioni che possiamo trarre da queste esperienze positive?

“Gli anziani che intraprendono un'analisi, riescono a gestire le emozioni negative generate dai cambiamenti legati all'età, dalla solitudine, dalla vedovanza, da malattie croniche e per qualcuno anche al pensionamento, che talvolta viene procrastinato oltre l'ottantesimo anno d'età. Il supporto della famiglia è fondamentale. Ove possibile, è centrale il coinvolgimento di tutta la famiglia allargata, non necessariamente con un trattamento psicoanalitico familiare, in quanto è preferibile che sia individuale o

di coppia. Nei familiari va incoraggiata maggiore presenza e compagnia, stimolando vicinanza fisica e affettiva. È di grande importanza trovare un buon affiatamento e rispettosa complicità, ascoltare, stimolare e coinvolgerli i propri cari nel dialogo.

L'analisi nella terza età, ha un ulteriore fattore positivo: la possibilità di poter fare col tempo il lutto della propria morte, il che permette di vivere con migliore intensità il presente, sentendosi centrati e impegnati a gustarsi ogni momento, senza rimanere focalizzati sulla fine della propria vita come spesso accade”.

Quali consigli si sente di dare agli anziani?

- L'età non toglie nulla al proprio valore. Utilizzare al meglio le proprie esperienze e le conoscenze;
- Essere consapevoli di rappresentare una ricchezza assoluta, un capitale umano prezioso per la propria famiglia e per tutta la società;
- Combattere le proprie paure e uscire fuori dal guscio, emotivo e domestico, dandosi degli obiettivi progressivamente maggiori;
- Non abbandonarsi alla solitudine e chiedere aiuto, a familiari, amici, vicini, associazioni;
- Chiedere senza timore supporto psicoanalitico per raffrontare le difficoltà del momento e superarle. Inoltre per affrontare il passare degli anni, le limitazioni fisiche, le difficoltà e l'imbarazzo per le distrazioni o i piccoli vuoti di memoria”.

Quali, invece, ai familiari?

- Stare accanto affettuosamente ai propri familiari anziani, hanno tanto da dare e in cambio richiedono solo vicinanza affettiva, attenzione e considerazione;
- Cogliere i segnali di depressione che nell'anziano ha caratteristiche specifiche: difficoltà di comunicazione (mutismo), affaticamento mentale (anergia), perdita del piacere nelle piccole cose della vita quotidiana (anedonia);
- Favorire la vicinanza con i nipoti. I bambini hanno l'angelo giovane! Sono pieni di energia e vitalità;
- Non esitare a rivolgersi ad uno psicoanalista per una consultazione o un supporto in particolare i momenti di difficoltà, per i propri cari divenuti anziani e per se stessi”.

[Read More](#)

---