
La famiglia nella terza età

Autore: Serena Scotto d'Abusco

Fonte: Città Nuova

La famiglia che si trova ad affrontare quella che comunemente definiamo terza età deve far fronte a numerosi compiti evolutivi

Sara ha 70 anni e telefona al mio studio per cercare un sostegno nell'affrontare la **lenta e difficile malattia del marito**. Giancarlo ha una grave malattia autoimmune che sembra lo stia spegnendo lentamente, Sara si dedica a lui al cento per cento ma ora sente di essere arrivata ad un livello tale di stanchezza in cui è necessario che anche lei si faccia aiutare. Sara e Giancarlo si trovano ad affrontare delle importanti sfide: si preparano a trascorrere **gli ultimi anni della loro vita**, consapevolezza questa che può non essere facile vivere serenamente. **Hanno due figli di circa 40 anni**, da cui si sentono sostenuti ma che purtroppo anch'essi si trovano a gestire numerose sfide quotidiane, avendo bambini ancora piccoli ed essendo tanto impegnati sul fronte lavorativo. Come costruire, quindi, un nuovo equilibrio familiare e di coppia che permetta a tutti di sentirsi accolti e sostenuti in questa nuova fase di vita? La famiglia che si trova ad affrontare quella che comunemente definiamo terza età, deve anch'essa far fronte a **numerosi compiti evolutivi**. Da un punto di vista coniugale la coppia è chiamata in questa fase ad un rinnovato impegno, molte volte di tipo pratico che si basi anche sull'**accudimento dell'altro**. **Da un punto di vista sessuale** spesso la relazione può subire dei profondi mutamenti: si può non essere più in grado o in forze per sperimentarsi in una vita sessuale attiva e canonica e viene quindi richiesto alla coppia di trovare un nuovo equilibrio che rispetti ancora una volta, tempi e modi di ognuno, e trovi nuove forme espressive non solo fisiche ma anche emotive ed affettive. Anche **da un punto di vista sociale** i cambiamenti sono molteplici. Si è in pensione da qualche anno e può non essere facile sperimentare nuove modalità di rendersi utili all'interno della società. Fisicamente ci si può sentire più deboli e laddove sia subentrata anche qualche malattia, si comincia a sperimentare sempre di più il non essere efficienti al cento per cento come in passato. Spesso unitamente a tutti questi cambiamenti **si comincia ad entrare in contatto con l'idea della morte** sia propria che del coniuge. Si cominciano a fare alcune valutazioni su quanto si è seminato nel corso della vita, e spesso questo può portare anche a vissuti depressivi se si sente di non essere riusciti a raggiungere gli obiettivi desiderati. Bisogna dunque, fare **uno scatto maturativo ulteriore**, che con un chiaro esame di realtà aiuti a non focalizzarsi solo sugli obbiettivi non raggiunti ma anche su quanto si è fatto finora e su quanto ancora si può fare. In un'ottica che non neghi fallimenti ed errori, ma che insieme a questi integri anche aspetti positivi e speranze per un futuro ancora possibile. In tutto questo contesto anche **la genitorialità subisce dei profondi mutamenti**. Può essere molto gratificante passare del tempo con figli e nipoti ma anche all'interno di queste relazioni diviene importante riuscire ad accettare il cambiamento. In questo contesto infatti, il rapporto di accudimento può invertirsi, **possono essere proprio i figli a doversi prendere cura dei genitori anziani** in un'ottica di reciprocità che mai come adesso si mostra concreta e pratica. I grandi cambiamenti culturali e sociali degli ultimi tempi, spesso hanno portato i figli lontano da casa per motivi lavorativi. In questo allontanamento dalle famiglie d'origine è possibile che il vissuto comune sia da una parte che dall'altra sia quello della solitudine, ed in questa situazione ciascuno è chiamato ad una maggiore flessibilità che comporta viaggi, spostamenti ed eventuali trasferimenti a tutte le età. **Può essere prezioso in questa fase riconoscere di aver bisogno di aiuto**, lasciarsi accudire e trovare parallelamente anche nuove risorse sociali e non solo familiari. Mai come adesso, momenti aggregativi con coppie o single che si trovano a vivere la stessa fase di vita, possono essere importanti e fondamentali nell'ottica di ampliare la rete sociale ed essere in contatto con chi può capire quello che si sta vivendo. Secondo Erik Erikson l'anzianità può dirsi riuscita nel momento in cui si realizza sia **la capacità di entrare in intimità con altre persone sia la capacità di**

generare, intesa come l'interesse di fondare e guidare la generazione successiva attraverso l'accudimento dei figli ma anche, nel caso in cui i figli non ci siano, semplicemente attraverso imprese creative e produttive attuate nelle varie fasi del ciclo di vita. Seguendo la linea di Erikson, **Chiara Simonelli definisce l'anzianità come un cammino evolutivo in cui nuovamente è necessario sperimentarsi** sia individualmente che come coppia nella ricerca di un nuovo equilibrio tra le tante componenti che si stanno modificando. In quest'ottica **la terza età sarà vissuta non solo come un momento di perdita ma anche con un nuovo spirito costruttivo** e di impegno, che può ancora *generare* anche senza farlo da un punto di vista biologico.