
Affrontare l'invecchiamento senza paura

Autore: Benedetta Ionata

Fonte: Città Nuova

Il pensiero che abbiamo sulla vecchiaia può influenzare il nostro modo di vivere questa fase della vita, che non vuol dire per forza rinunce e malattie, ma può offrire nuove e diverse possibilità.

Molte persone si trovano ad affrontare una serie di sfide legate all'invecchiamento. Il corpo non risponde più come una volta, il ritmo di vita diventa diverso, si diventa più dipendenti dagli altri, e la memoria non sempre è cooperativa. Inoltre, **la società spesso guarda agli anziani con occhi che li ritengono irrilevanti, incapaci, mentalmente compromessi**, intrappolati nei loro modi di fare, e talvolta li considera addirittura "carini".

Le preoccupazioni riguardo all'invecchiamento non sono infondate. Ci sono numerosi modi in cui la vita può diventare incredibilmente impegnativa in età avanzata. Basta chiederlo a chi affronta una condizione degenerativa che limita la mobilità, a coloro che devono interagire con operatori sanitari anziani, o a chi si prende cura di un coniuge malato, e non mancano storie di sfide che richiedono una grande forza di volontà.

Sebbene alcune delle nostre paure sull'invecchiamento possano essere realistiche, possono anche diventare autolimitanti. **Crederne negli stereotipi negativi può rendere difficile vivere una vita piena e vibrante in età avanzata, e può anche accorciare la nostra vita stessa.** La ricerca suggerisce che mantenere atteggiamenti negativi sull'invecchiamento è correlato a peggiori esiti per la salute e a un rischio più elevato di mortalità.

Come possiamo allora affrontare l'invecchiamento con coraggio e ottimismo? Il primo passo è diventare consapevoli degli stereotipi sugli anziani che permeano la nostra cultura, e molti di questi stereotipi sono i seguenti: gli anziani sono dipinti come poco attraenti, privi di sessualità, mentalmente deboli, inetti, indifesi, irritabili e testardi. È importante riconoscere come queste credenze, spesso non esplicite, influenzino la nostra visione degli anziani e di noi stessi.

Gran parte della narrazione sull'invecchiamento spesso dipinge un quadro di declino, perdita e disperazione. Questa prospettiva non solo può essere estremamente deprimente, ma non riflette pienamente la complessità della vita in età avanzata, che può essere ricca di cambiamenti positivi di cui si parla raramente. Gli scienziati sociali hanno introdotto il **concetto del "paradosso dell'invecchiamento"** per evidenziare la vasta gamma di benefici psicosociali ed emotivi associati all'avanzare degli anni.

Gli anziani spesso godono di una **maggiore soddisfazione e stabilità emotiva** rispetto ai loro coetanei più giovani. Sono più focalizzati sul momento presente e hanno una maggiore chiarezza su chi sono e su ciò che è veramente importante per loro. Invece di concentrarsi esclusivamente su ciò che potrebbe essere perso con l'avanzare dell'età, è importante considerare anche ciò che potrebbe essere guadagnato.

Inoltre le persone anziane che ci circondano possono influenzare significativamente il nostro atteggiamento verso l'invecchiamento. Osservando anziani che ci ispirano, che intraprendono nuove

sfide e mantengono uno spirito vivace, **possiamo rompere gli stereotipi radicati e scoprire nuove prospettive.**

Per coltivare un'ottica più positiva sull'invecchiamento, dobbiamo anche cambiare il nostro comportamento. Spesso, agire in modo diverso può influenzare i nostri pensieri e le nostre emozioni. **Dire "sì" a nuove opportunità e sfide**, anche quando sembrano al di fuori della nostra zona di comfort, **può portare a nuove esperienze che trasformano il nostro modo di pensare e sentire.**

Forse, alla fine, l'età non è una data di scadenza, ma piuttosto una nuova opportunità per vivere la vita al meglio.

—

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it

—