



La grazia della longevità

È SEMPRE TEMPO DI CRESCERE E MATURARE

Gli psicologi assicurano che è sempre possibile continuare a crescere con spirito giovanile e che, di conseguenza, è sempre tempo di crescere e di maturare, fino al termine della vita. Decisivo è avere sempre il desiderio di crescere e avere cura di sé.

C'è uno slogan ricorrente nella società moderna, di cui si è appropriata anche la pubblicità, che dice: *Vivere di più e vivere meglio*. Ma, come insegna l'esperienza, vivere più a lungo, di per sé non sempre vuol dire vivere meglio, vivere una vita che abbia significato. Senza dubbio ci sono degli anziani, i quali giunti a un'età che non avrebbero mai sperato di raggiungere, vivono con spirito agile e gioviale la loro vita; altri invece che vanno avanti come intorpiditi, quasi oppressi sotto il peso dei loro anni.

Bisogna comunque aver sempre cura di se stessi e della propria salute. Ma cosa s'intende quando si parla di "salute"? L'OMS (Organizzazione mondiale della Sanità) nel 2003 la definiva come «uno stato di pieno benessere fisico, mentale e sociale, e non solo di assenza di malattie». Ma ci pare più completa la definizione che troviamo nella "Guida per la pa-

storale della salute (GPS per l'America latina e i Caraibi) che la descrive come «un processo armonioso di benessere fisico, psichico, sociale e spirituale, e non solo di assenza di malattia, un processo che permette alla persona di compiere la missione che Dio le ha assegnato».

Aver cura della propria salute

Gli psicologi assicurano che è sempre possibile continuare a crescere con spirito giovanile e che, di conseguenza, è sempre tempo di crescere e di maturare, fino al termine della vita. Il problema riguarda in modo particolare la longevità che oggi è diventata un fenomeno molto diffuso, grazie anche al miglioramento generale delle condizioni di vita. Su questo argomento ha pubblicato un articolo molto istruttivo nella rivista dei religiosi del Brasile, *Convergên-*

cia, Alfredo Crestani, fratello marista, della Provincia Rio Grande del sud, psicologo e scrittore, al quale qui ci riferiamo.¹

Riferendosi appunto alla longevità, egli osserva che oggi ci sono numerosi fattori che consentono di continuare a vivere con spirito giovanile. Molto tuttavia dipende dalle persone e dal loro stile di vita.

In primo luogo, scrive, è importante osservare un *regime alimentare* equilibrato. A suo parere, e non solo suo, è questo un mezzo straordinario da cui dipende se vivere in maniera sana o malata. A parte coloro che si ammalano per mancanza di un sostentamento adeguato e patiscono la fame, vi sono altri che, pur disponendo di tutti i mezzi necessari, sono senza salute per il modo esagerato e squilibrato con cui si nutrono. Sono individui, sottolinea Crestani, incapaci di controllarsi, che vivono per mangiare, anziché mangiare per vivere. È un avvertimento che si sentono spesso ripetere dagli altri, ma che non basta perché l'equilibrio deve essere costruito dal di dentro di se stessi, dalle convinzioni, dall'autocontrollo e da un amore convinto e adulto che induca a evitare gli abusi, il deterioramento progressivo della salute e la graduale autodistruzione, fino poi a una morte prematura.

Un secondo fattore per conservarsi in buona salute consiste nel prendersi il tempo necessario per delle visite mediche periodiche. La fragilità progressiva delle nostre cellule, infatti, è una realtà facilmente costatabile, confermata dalla scienza medica. Bisogna perciò prendere delle misure adeguate e dei rimedi opportuni. Non voler andare dal medico per non dare l'impressione di essere malati, non sempre è un buon consiglio. A volte, infatti, il deterioramento organico avviene in maniera così subdola e silenziosa che, quando la persona se ne rende conto, ormai la complicazione dello stato generale è già avanti e grave. Per questo, di tanto in tanto, è opportuno un controllo generale anche se non si avvertono particolari dolori o disturbi. In una parola, scrive, Crestani, «una delle arti benefiche a tutte le età è imparare ad *avere cura di se stessi*, in tutti i sensi e in tutte le dimensioni».

Importanza del buon umore

Oltre a queste attenzioni, un'importanza considerevole per conservarsi in forma è da attribuire anche al *fattore psicologico* che consiste nel *coltivare e alimentare il buon umore*. Infatti, «il buon umore gioiale e partecipato è indice del buono stato di salute psichica. Oltre a disporre bene la persona a vivere e a lavorare, favorisce anche delle relazioni interpersonali sane e ricche, e dei rapporti affettivi benefici. Quando invece un individuo è incapace di un umore sano, vuol dire che c'è in lui un deterioramento del sistema interrelazionale e un impoverimento graduale dei rapporti e dell'interscambio affettivo. Le relazioni serene e gioiali sono un indice eccellente di benessere, di salute mentale e di maturità. Di grande importanza, a questo riguardo, è continuare a mantenersi intellettualmente attivi, poiché, oltre a ritardare l'invecchiamento, ciò contribuisce ad arricchire la comunicazione e le relazioni sociali e affettive.

Infine, un altro fattore in grado di infondere gusto e significato alla vita – purtroppo spesso trascurato da tante persone – consiste nel *coltivare la spiritualità*. Se questo manca, è facile che si sviluppi nella persona un senso di inutilità, e sopravvenga un notevole abbassamento della stima di sé, fino a trasformarsi in depressione. «Giungere a questo punto non solo non è gradevole

né salutare per la persona, e molto meno per la convivenza familiare e comunitaria». Mentre invece, «la spiritualità, coltivata nel quotidiano, è luce e forza per intuire e trovare soluzioni davanti alle sfide e agli imprevisti che la vita riserva a tutti». Questi fattori, avverte Crestani, sono dei mezzi e dei *segreti* con consentono all'anziano di conservare uno spirito giovane e salutare. Certamente nessuno di essi fa miracoli, ma ognuno può contribuire a dare qualità alla propria vita e rafforza la testimonianza di saper invecchiare gioiosamente.

Tappe della crescita e della maturazione

A questo punto, Crestani espone brevemente la teoria di Erik Erikson, pensatore del secolo scorso (1902-1994), secondo il quale il processo di formazione dell'identità umana si sviluppa, a partire dalla nascita, attraverso otto tappe che si susseguono in maniera però diversificata a seconda di ciascuno: *fiducia, autonomia, iniziativa, operosità, identità, intimità, generatività e integrità*. Sono, sostiene Erikson, i poli positivi che, se vissuti in maniera armoniosa, conducono la persona a costruirsi una solida identità e le permettono di camminare verso la maturità. Non si deve però dimenticare che ogni individuo si trova sempre come su un'altalena che pende ora verso il lato positivo ora verso quello negativo. Tocca a ciascuno scegliere quale preferire. L'ideale è che una

persona passi gradualmente al lato positivo raggiungendo così un'armonia che la metta in condizione di far fronte alla storia che la vita, nella sua complessità, le riserva. E meno si rimane nel lato negativo dell'altalena tanto più si fortificheranno quegli aspetti vitali positivi che sono di sostegno nella lotta e negli inconvenienti della vita quotidiana. Indubbiamente, la vita spirituale funziona come un baluardo e una fortezza per reagire in maniera adeguata e costruttiva, senza cadere nella depressione.

L'ultima tappa descritta da Erikson è *l'integrità*. Essa è frutto delle sette precedenti; ed è quella che fortifica la persona nella fede e la porta a non lasciarsi andare alla *disperazione*, anche quando la malattia o il malessere fossero intensi e persistenti. L'integrità fa sì che l'ultimo capitolo della storia di ciascuno sia vissuto in pienezza e speranza, perché la persona è preparata ad attribuire significato alla sofferenza e alla perdita delle forze fisiche. Ciò che favorisce il benessere della persona anziana e rende feconda la sua testimonianza di vita, infatti, è il modo come sono vissuti i momenti estremi: con serenità e con la speranza di chi guarda a un incontro più grande, un incontro pienamente permeato dall'amore divino.

Domandarsi a che tappa si è

Penso, osserva Crestani, riferendosi in particolare ai religiosi, che ciascun



GRANELLO DI SENAPA
IN COLLABORAZIONE CON CARITAS ITALIANA

Educare alla mondialità

Strategie e metodologia
di un coordinamento pastorale
PREFAZIONE DI VITTORIO NOZZA

Dall'esperienza di migliaia d'incontri in scuole e parrocchie, il volume sintetizza l'operato decennale del Granello di Senapa. Mondialità, pace, economia sostenibile gli argomenti affrontati, riletti in un'ottica evangelica e umana. Il CD-Rom allegato offre esempi di percorsi tematici e mette a disposizione dei formatori un'ampia gamma di materiali didattici.

«FEDE E ANNUNCIO»
pp. 112 + CD-Rom - € 10,00

FDB www.dehoniane.it

fratello o sorella dovrebbe domandarsi a che punto è la sua esistenza e da quali forze è motivato e mosso. Erikson ci assicura che c'è sempre tempo per crescere e maturare, così come è sempre possibile cambiare l'orientamento e la dinamica della propria vita. La costruzione dell'identità personale è un cammino lungo che va dalla culla alla tomba. La longevità rispetta e porta a compimento questo itinerario. Ma è opportuno ribadire che la decisione è personale! La Sacra Scrittura mostra come tutta la vita è tempo di conversione del cuore e di cambiamento della vita (cf. Ez 26,26). Pertanto è urgente *motivarsi a camminare*. Dal punto di vista pedagogico, parlando ai genitori, si raccomanda loro di *non fare per i figli ciò che sono capaci di fare da soli*. E alle persone adulte o anziane la raccomandazione cambia di poco: *lasciare all'anziano che faccia quello che ancora è in grado di fare*.

La fecondità degli ultimi anni è frutto di fattori diversi, ma certamente, ciò che maggiormente ha peso e la favorisce è il *desiderio personale di crescere* e di rimanere umanamente fecondi. Se questo manca, anche il colore del cammino e il sapore delle scelte di vita saranno diversi. La fecondità dà sapore speciale alla vita, ma ciascuno la prepara con la dinamica che imprime al suo modo di vivere. «Magari – esclama Crestani – potessimo aiutarci a essere ciò che siamo stati chiamati ad essere, e a vivere il progetto che da parte di Dio siamo stati invitati a costruire. A proposito di questo aiuto, gli ultimi anni sono quelli che meritano affetto e attenzione speciali poiché il più delle volte sono segnati dal declino delle forze fisiche, dall'abbandono dei posti di comando e di guida e dalla reazione di ciascun anziano. Ed è proprio in questo momento che è necessario un *atteggiamento di abbandono*, frutto, ad un tempo, di una fiducia e di una fede sostenute dalla persona anche nei momenti meno gradevoli e piacevoli. L'atteggiamento di abbandono implica una caratteristica di distacco; è il momento in cui si trasmettono cioè ai più giovani il potere, il comando e la guida esercitata. È una dimostrazione con-

creta di fede e di distacco. È un esercizio di passaggio ad altre responsabilità. E anche gli atteggiamenti e le responsabilità devono cambiare. A questo proposito, la mancanza di coscienza storica, l'amore esagerato al potere possono rendere difficile e persino impedire alla persona di fare una consegna di se stessa. Ci sono persone che vivono in scioltezza e gioia, mentre altre mostrano scontentezza, acidità e cattivo umore. La sfida esistenziale consiste nel trovare in ciascuna tappa della vita delle ragioni per vivere bene e invecchiare in maniera salutare.

La persona umana è stata creata per vivere qui sulla terra una missione in mezzo agli altri e giungere *all'incontro definitivo con Dio*. Viene da Dio ed è destinata a tornare a Dio. La preparazione a questo ritorno sarà tranquillo, sereno e pieno di speranza solamente quando è sostenuto dall'abbandono filiale tra le braccia del Padre che aspetta senza mai stancarsi il ritorno del figlio (cf. Lc 15,20). L'abbandono fiducioso anticipa la gioia dell'incontro (cf. Lc 15,23).

Senza dubbio, osserva Crestani, ci sono delle realtà che non per tutti sono simpatiche e attraenti, ma fanno parte integrante dell'esistenza dell'essere umano e non si possono negare. Una di questa è la finitezza. Siamo cioè esseri limitati, temporanei, finiti. Per questo, fermarsi a riflettere con coraggio e serenità sulla propria vita, in tutta la sua ampiezza, oltre a essere salutare, tiene la persona immersa nella sua realtà. Alimenta il coraggio, elimina i timori e stimola ad andare avanti. Non permette all'individuo di rifugiarsi in fantasie astratte e alienanti.

Disporsi a pensare e ad accettare la fine dell'esistenza umana significa comunicare con tutta la natura che nasce, cresce, si evolve e declina. Pensare alla propria finitezza è un atto di amore a Dio che ha dotato gratuitamente l'essere umano di un'esistenza finita in questo mondo ed eterna nella futura. Inoltre, ha donato alla creatura umana la capacità di trascendere i beni temporali e di fissare lo sguardo sui beni futuri. Le ha concesso spazio per vivere in pienezza e realizzare la propria identità in conformità a quanto è stata chia-

mato ad essere. Accettare e accogliere la propria finitezza vuol dire vincere l'orgoglio umano, mettersi in comunione con il piano creatore e lasciarsi coinvolgere e guidare dalla sua dinamica. Più ancora, comunicare con la volontà di Dio vuol dire accettare la morte come ultimo atto di obbedienza al Creatore.

Naturalmente, conclude Crestani, per vivere questi atteggiamenti nella pace e serenità interiore, senza paura e angosce, è necessario disporsi a compiere il proprio cammino nella fede e nell'abbandono filiale. Il raccolto che ognuno farà al termine della propria vita è condizionato dalla disposizione e dall'ampiezza di orizzonte avute durante la semina. Come esclama e canta il salmista: «Nell'andare, se ne va piangendo, portando la semente da gettare, ma nel tornare, viene con gioia portando i suoi covoni» (Sal 126,6).

A.D.

1. *A longevidade e o senso de valia*, in *Convergência*, gennaio-febbraio 2013, pp. 73-85.

ANTONIO BERGAMO

Accompagnare i ministranti

Oggi si avverte sempre di più l'esigenza di un percorso formativo solido per tutti coloro che, soprattutto giovani, svolgono un servizio liturgico in parrocchia. Ma come formare un gruppo ministranti? Come alimentare una spiritualità liturgica? In questo volume l'autore offre una serie di percorsi aperti e flessibili a quanti hanno a cuore la formazione dei ministranti.

«SUSSIDI PER I TEMPI LITURGICI»
pp. 80 - € 6,90

EDBSO
www.dehoniane.it

Via Nosadella, 6
40123 Bologna
Tel. 051 4290011
Fax 051 4290099