

Decidere come e per chi morire.

La questione dell'età di mezzo

Enrico Parolari

« Nel mezzo del cammin di nostra vita mi trovai in una selva oscura poiché la retta via era smarrita». La metafora dantesca si presta bene ad introdurre il rischio (selva oscura) e l'incertezza (la retta via era smarrita) proprie della mezza età.

Una riflessione sull'età di mezzo come spartiacque della vita non vuole dimenticare o sottovalutare altre stagioni della vita, ma riconoscere un passaggio veramente risolutivo per la maturità e il divenire adulti che coincide con le realizzazioni decisive della vita.

In questa fase del cammino la dimensione della crescita psicologica s'intreccia in modo singolare con il vissuto della fede che, a questo punto, richiede non solo di essere mantenuta e testimoniata, ma di essere ritrovata nel proprio cammino di vita e arricchita della propria umanità. Questo percorso interpella in modo del tutto particolare donne e uomini che per scelte vocazionali (genitori, sacerdoti, religiose/i...) o competenze e lavoro (insegnanti, educatori, psicologi, medici...), educano e accompagnano nelle diverse fasi del ciclo della vita, conoscendo bene l'intreccio necessario tra l'accompagnamento di altri e la maturazione personale.

Costruirsi a tappe

Non pochi autori – a partire da una fase evolutiva originaria e decisiva del rapporto madre-bambino chiamata *separazione-individuazione* – scandiscono il lungo cammino verso la scoperta e il consolidamento della propria identità in vari momenti critici del ciclo della vita, ossia passaggi evolutivi certamente rischiosi, ma che possono diventare occasioni di profonda maturazione.

Con *separazione* ci si riferisce non solo al distacco dalla madre, ma anche dalla famiglia, per nuove relazioni, con il progressivo cambio di stile nelle relazioni e la conseguente ri-definizione delle relazioni parentali stesse; con *individuazione* s'intende il progressivo differenziarsi del bambino attraverso l'acquisizione di tratti personali che diventano sempre più stabili verso l'età adulta, fino a produrre una fisionomia propria, capace di dedizione duratura e di fecondità. Nell'intreccio tra separazione e individuazione si dovrà trovare anche una sintesi di quella tensione tra *dipendenza* e *autonomia*, così inevitabile e necessaria per imparare a donare e a ricevere, per cui, ad esempio, un/a giovane sarà capace di scelte veramente libere, ma anche di fidarsi e di interessare legami autentici.

In questo cammino si possono ritrovare cinque individuazioniⁱ:

- ✓ Il primo emergere del bambino dalla relazione con la madre (il processo di separazione – individuazione propriamente detto).
- ✓ L'ulteriore individuazione di sé da parte dell'adolescente, a partire dalla nuove possibilità e compiti che derivano dallo sviluppo psico-sessuale della pubertà.
- ✓ La prima età adulta che, nel dilemma tra isolamento e intimità, chiede di ri-individuarsi a partire da un legame, concretizzato dall'esperienza lavorativa, da una relazione affettiva, da una scelta vocazionale...
- ✓ L'età di mezzo, caratterizzata da una maggiore dedizione e competenza e, dall'altra, anche da una rinnovata autonomia con investimenti relazionali rinegoziati, sia verso persone più giovani che alla pari.
- ✓ La terza età, che vede da una parte il «lasciare» (cessazione dell'impegno lavorativo, meno forza fisica, perdita di contatti...) e, dall'altra, il «bisogno di fondersi» (con i propri cari e le proprie appartenenze tradizionali) per lasciare dopo di sé – con o senza rivendicazioni e risarcimenti – beni e saggezza.

Tutte e cinque le individuazioni operano per un sempre più avanzato *raggiungimento del Sé* cioè di una personalità sempre più definita e autentica, e per una sempre maggiore *costanza dell'oggetto interno* cioè di un ancoraggio sempre più saldo e saggio a ciò per cui vale la pena di vivere e di morire. A differenza delle prime due individuazioni, le tre individuazioni dell'età adulta si caratterizzano per l'interazione con individui piuttosto che con oggetti primari (si incominciano ad apprezzare le persone più che le cose, i significati delle conquiste fatte più che le sfide su cui misurarsi, l'essere sull'avere), si realizzano in una condizione di «bilancio» riflessivo piuttosto che «di lancio» entusiasta, e provocano una più stretta relazione fra crescita psichica e dimensione spiritualeⁱⁱ.

I cambiamenti

Anche se cronologicamente l'età di mezzo oscilla, secondo i differenti autori, tra i 35-40 anni fino ai 55-60, sembra più promettente una caratterizzazione qualitativa di questa età. Il tempo della formazione è finito, la personalità ha raggiunto un suo assestamento e si sono già viste e sentite tante cose, forse tutto. Per riconoscere i cambiamenti della mezza età possiamo rilevare i seguenti aspetti qualitativi:

- *Relazione con gli altri.* I genitori vedono che i figli incominciano a staccarsi e a differenziarsi significativamente da loro; chi lavora in campo educativo incomincia a sentirsi in difficoltà nella relazione con ragazzi/e giovani; ci si ritrova in nuovi ruoli come quando, ad esempio, s'incomincia a dover fare da genitori ai propri genitori; alcuni contatti sociali si perdono... Con queste trasformazioni e perdite di legami bisognerebbe re-investire in reti di amicizia, fraternità e collaborazione più paritaria, con una nuova esigenza di essere riconosciuti e compresi.
- *Relazione con il lavoro.* L'impegno quotidiano incomincia a pesare e ad essere ripetitivo, si procede perché si sa che va bene e bisogna fare, ma perdendo l'illusione che le cose possano cambiare. La realtà appare molto differente da come si era immaginata e sognata, sembra più meschina e soffocante, pettegola. Anche le motivazioni e gli ideali tendono a scendere al livello dei bisogni e delle esigenze personali che rialzano la cresta; si è piuttosto spinti a riprendersi indirettamente e

inconsciamente ciò che si è consegnato in modo intenzionale e dichiarato. Per i preti e religiosi la via dei consigli evangelici – chi l'uno, chi l'altro – e la preghiera sembrano meno attraenti e più difficili, a volte addirittura impraticabili. La coppia non di rado vive una fase di disincanto e rassegnazione, sotto il peso di abitudini senza creatività fino a divorzi emotivi o a veri e propri processi di separazione.

- *Relazione con se stessi.* Si entra in una fase mediamente più depressiva in cui fare maggiormente i conti con i propri limiti psichici e fisici. Se qualche donna se ne fosse per caso dimenticata, si accorge di avere un corpo perché almeno non funziona più così bene come prima, entra in menopausa, con i relativi cambiamenti e problematiche ginecologicheⁱⁱⁱ. I maschi, come per reazione, tendono a guardare le donne più giovani e, quasi negando il tempo che passa, non di rado cercano un *look* più giovanile. Aumentano le esigenze d'intimità personale, vivendo a volte con insofferenza gli spazi fisici e relazionali un po' ristretti della comunità o della famiglia. Sorgono interrogativi e dubbi sulle scelte finora fatte, fino ad una vera propria ripugnanza che si estende sulle persone che sono più vicine.

Dietro a queste caratteristiche qualitative si muove un orizzonte antropologico più fondamentale: la percezione della propria mortalità ricordata dalla perdita di persone care e dal proprio declino e la percezione che il tempo ormai vissuto è di più di quello che resta da vivere^{iv}. Allora, l'età di mezzo mette davanti alla decisione di come e per chi si desidera morire, se confermare e intensificare la propria scelta o riciclarsi in altro modo, dentro o fuori dalla propria vocazione. Ci sarà in ogni caso da ri-partire, accettando il rischio di dubitare di sé per lasciarsi cambiare ancora.

Tentativi di fuga

Spesso, senza neanche volerlo, ci sottraiamo a questa ri-individuazione di noi stessi. Farlo è segno di una buona strutturazione della personalità, ma resistere ad oltranza è segno di disagio: non necessariamente patologico, ma strascico di inconsistenze interiori anche inconsce che esprimono qualche immaturità che può convivere con la normalità psicologica. La letteratura indugia molto su questo capitolo. Mi limito a descrivere tre forme di evitamento della crisi di crescita:

- ✓ *Irrigidimento.* Fissarsi nella ripetizione automatica delle proprie idee o pratiche di sempre (anche religiose) e rifugiarsi nell'efficienza che ottenebra il pensare. Quanto più la chiusura è categorica tanto più potrebbe essere segno di un eccesso di angoscia sia nella forma ansiosa che in quella più depressiva, con il timore di perdere il controllo della situazione.
- ✓ *Proiezione.* La paura di affrontare i problemi relativi al passare del tempo porta a negarli e ad attribuirli agli altri, manifestando anche involontariamente una certa superiorità e disprezzo dell'agire altrui. Un'altra versione sarebbe quella di scaricare sugli altri le ragioni o le conseguenze di problematiche strettamente personali che non si ha il coraggio di affrontare.
- ✓ *Compensazione.* Aniché nasconderle, si palesano le proprie difficoltà assecondandole più o meno indirettamente con comportamenti che vengono vissuti – anche senza accorgersene – come se fossero le cose più normali, mentre invece sono attuati sotto la spinta di bisogni che riemergono con prepotenza. Si pensi a forme eccessive di idealizzazione e rispecchiamento che si solidificano in forme di vero e proprio accoppiamento, non necessariamente con implicazioni sessuali^v; oppure a reazioni impulsive e addirittura compulsive rispetto ai bisogni fondamentali (cibo, sessualità, sonno...) che favoriscono una vita disordinata.

- ✓ **Cambiamento.** Un'ultima variante per evitare di entrare nella crisi, sarebbe quella di «dribblarla» in vari modi: la continua ricerca di esperienze nuove e intense (relazionali, religiose, occupazionali...) che diano l'impressione che il tempo non passa, cambiamenti repentini anche se solo nella esteriorità, rivendicazione aggressiva e contestatoria della propria dignità, emulazione dei più giovani, nuove voglie per vedere se si è ancora «appetibili»... oppure – all'opposto – lasciarsi andare ad una vita sciatta.

L'interminabile gioventù dei genitori

Lettera al *Corriere della Sera* (3 Maggio 2002): «Un bel sabato mattina di qualche settimana fa, passando davanti all'università Bocconi di Milano, si poteva notare un nutrito gruppo di genitori in attesa dell'uscita dei propri figli, intenti ad affrontare gli esami d'ammissione. Dobbiamo dunque concludere che a diciott'anni uomini grandi e grossi, adulti e in età di voto, vanno ad affrontare il mondo "accompagnati dai genitori", come si diceva una volta?».

Risposta di Beppe Severgnini: «Colpiti, affondati: bravo Gianluigi. Lei non ha descritto un episodio. Lei ha riassunto, in poche righe, uno dei più strabilianti fenomeni italiani: la lunghissima adolescenza dei figli che accompagna – e in qualche modo giustifica – l'interminabile gioventù dei genitori. Lo vediamo ogni giorno. Le città italiane sono piene di ultraquarantenni che si fanno chiamare "ragazzi", e scimmiettano i ganzi-con-pizzetto della pubblicità Tv. Le mamme sono più caute: ma troppe sembrano uscite da un telefilm. È evidente che, per queste e quelli, la maturità dei figli rappresenta una silenziosa minaccia, perché è la prova del tempo che passa. E il tempo non si può tingere, a differenza dei capelli. Li ho visti, i "coetanei" che giocano a fare gli amici dei figli. Se è un modo di passare un po' di tempo con loro, va bene. Ma spesso è un tentativo goffo di marcarli stretti e specchiarsi nella loro gioventù. Mettiamocelo in testa, cari coetanei: i nostri figli non hanno bisogno di nuovi amici (ne hanno in quantità). Hanno bisogno di padri e madri».

(Riportato in: S. Vegetti Finzi, *L'età incerta. I nuovi adolescenti*, Mondadori, Milano 2000, pp.177-194).

Evitare in ogni modo la crisi della mezza età non porta ad un pareggio né fa rimanere in una situazione di equilibrio. Purtroppo fa regredire inevitabilmente a stadi di sviluppo inferiori. Anzi, restare a lungo in queste forme di evitamento può accelerare il deterioramento proprio perché non vengono trattati in nessun modo quei bisogni conflittuali o quelle domande lasciate in sospeso nelle fasi di vita precedenti e che si riattivano nei cambiamenti dell'età di mezzo. Non dobbiamo farcene una colpa, ma si tratta di lasciarci aiutare anche in questa età: da una guida spirituale, a volte da un medico che ci aiuti ad affrontare paure legate al nostro corpo o al nostro stato psicofisico, altre volte da uno/a psicologo/a o psicoterapeuta per provare a dire, prima di tutto, e poi ad interpretare che cosa sta capitando. In questo passaggio di vita le persone sono molto sensibili ai segni discreti e accoglienti di una vicinanza fraterna o all'ascolto attento e operativo di chi in qualche modo esercita un'autorità.

Vivere negli spazi intermedi

Se il «cammin di nostra vita» è a tappe successive e non a scatti, occorrerà saper vivere negli spazi intermedi. Questo significa tante cose: accettare la tappa in cui ci si ritrova, con i suoi pregi e difetti; entrare dentro le divisioni del proprio animo che la tappa comporta per conoscerne i movimenti; sapersi orientare nella situazione di incertezza e di dubbio; lasciarsi istruire dai cambiamenti; cercare una testimonianza che sappia intercedere nei conflitti...

Ecco alcuni «spazi» tipici dell'età di mezzo sui quali riflettere, anche in un piccolo gruppo di condivisione.

- *Lo spazio della relazione e degli affetti.* Vale la pena considerare i cambiamenti di questa età sotto il profilo delle esigenze di intimità: quanto e quale spazio personale mi concedo, come sta maturando l'intimità con me stesso/a, come sento dentro di me le relazioni più assidue, come sto reinvestendo in amicizia le perdite relazionali dell'età media, quali nuove paure emergono nello spazio affettivo, come sto attraversando eventuali infatuazioni e innamoramenti, legami troppo stretti o troppo distanzianti...
- *Lo spazio del corpo e della sessualità.* L'energia non è più quella di una volta, l'aspetto fisico cambia, i più giovani ci passano davanti, compare il desiderio di avere figli...: si tratta di rinegoziare la propria condizione di maschio/femmina cercando nuovi modi per sentirla ed esprimerla senza voler trattenere quelli ormai sorpassati.
- *Lo spazio dei ruoli professionali.* Non è certo un'impresa facile accorgersi di non essere più adatti ai ruoli dell'età più giovanile, avviare la ricerca di un nuovo stile e nuove priorità, tentare una nuova presenza nella comunità. Il rischio del dimissionamento va di pari passo con la difesa ad oltranza del proprio posto privilegiando in esso la ripetizione a scapito della creatività. Il problema del ruolo, nel suo aspetto personale, è legato alla flessibilità interiore che permette di lasciare spazio per trovare spazio, ma nel suo aspetto di gruppo chiama in gioco la flessibilità dell'istituzione di appartenenza^{vi}.

La condivisione dell'esperienza di chi sta attraversando o ha attraversato almeno in parte questi spazi potrebbe, in dialogo con persone esperte, aiutare per non rimanere soli e sprovveduti, magari incappando in regressioni dolorose e pericolose. Questa deriva sarebbe un peccato dato che è proprio in questa età che le scelte di vita finora fatte potrebbero meglio mettersi in contatto con la sorgente originaria che le aveva fatte scattare (la cosiddetta «seconda chiamata»: non si tratta di una chiamata differente, ma della stessa chiamata che scopre la sua sorgente originaria).

L'età della interiorità

È arrivato il momento di allargare il cuore e la mente e di smetterla con il voler difendere ad oltranza le proprie postazioni. Dopo gli anni della curiosità e della sperimentazione, inizia la fase della interiorità nella sua duplice dimensione di profondità e ampiezza.

Aprirsi in profondità significa che dopo aver raccolto tante cose, si può incominciare a fare una penetrazione progressiva del senso di quelle cose, fino a raggiungere il livello più profondo di ciò che essenzialmente vale nella vita al quale quelle cose ci stanno lentamente spingendo.

Si diventa più propensi alla concentrazione perché s'incomincia a capire che non si può essere solidali con il vissuto grezzo della vita se non si è profondi.

Il raccoglimento non è più l'intimismo del ragazzo devoto. Prende le connotazioni di ampiezza. Ci si accorge che quando lo spirito rientra in sé, viene a contatto con il tutto: più si raccoglie, più si espande ad abbracciare gli oggetti circostanti perché li coglie nella loro profondità. S'impara a comprendere le cose a partire dal loro fondo e quel fondo lo si sa riconoscere nelle sue mille e contraddittorie forme espressive, anche in quelle «sporche», in quelle da noi non usate e forse addirittura a noi aliene. Non è il fondo in sé ad interessare, ma la sua strabiliante capacità mimetica.

Il contatto con le cose risente di questa nuova profondità dai connotati di ampiezza. Proprio perché s'incomincia a cogliere il fondo, tutto ciò che è in superficie diventa ancor più interessante. Chi incomincia ad intuire ciò che vale nella vita, come e per chi morire, si sente ancor più solidale con l'inautentico, prende sul serio ciò che sembra soltanto effimero, ma s'infastidisce delle chiacchiere effimere che sembrano serie.

Segni buoni

Potremmo ora indicare, in modo un po' schematico alcuni segni che dicono un buon attraversamento della crisi dell'età di mezzo^{vii}:

- ✓ Maggiore essenzialità e sincerità nei diversi aspetti del proprio stile di vita (scelte, comportamenti, opinioni, giudizi, linguaggio...).
- ✓ Maggiore professionalità nei compiti, e più libertà e scioltezza nella testimonianza spicciola e personale.
- ✓ Pacatezza nelle difficoltà, affrontate con spirito più ampio e sapienziale.
- ✓ Capacità maggiore di rimanere dentro ai propri limiti, con pace e un pizzico di auto-ironia.
- ✓ Curiosità e gusto per le trasformazioni in atto nel proprio essere uomo/donna.
- ✓ Presa in cura degli altri in modo più disinteressato, per promuovere e liberare la vita altrui e farlo con piacere e con gioia.

Secondo la psicologia evolutiva di Erikson l'età adulta si caratterizza per il dilemma tra «generatività e stagnazione». Mentre la generatività può essere declinata nei termini di generazione, di produttività e creatività, la stagnazione si può tradurre in termini di preoccupazione di sé ed incapacità di rischiare. Sembra che l'età della maturità sia contrassegnata da una concreta capacità di donare che si manifesta nel «prendersi cura di»; in caso contrario l'esistenza regredisce inevitabilmente a stadi di funzionamento più immaturo. Se la generatività può avere un riflesso su se stessi in termini di *piacere* (che è una sensazione individuale), essa può compiersi – nella condivisione con altri – anche in termini di *gioia* (che è un sentimento partecipativo). La generatività o la fecondità, in tutte le sue forme tende a parteciparsi ad altri, nel senso che coinvolge, promuove e libera la vita altrui e addirittura può generarla o ri-generarla in diverse forme di paternità e maternità. Non è detto che in tutto ciò che è generatività ci sarà sia piacere che gioia. Ad esempio, se un professore ha il piacere di insegnare, non è detto che gli alunni prendano per forza parte alla sua gioia nell'appassionarsi alla materia insegnata: il piacere, infatti, è connesso all'esercizio di un'attività che dà soddisfazione alla persona, mentre la gioia presuppone la condivisione comune ad altre persone o almeno ad un'altra. Quanto alla stagnazione e alla preoccupazione di sé, esse potranno dare la sensazione del piacere (si pensi ad ogni forma di vizio), ma non certamente la gioia.

«Come e per chi desidero morire?»: la domanda che già aveva infiammato l'età giovanile ora può trovare una risposta più convincente e... avvincente.

ⁱ C.A. Colarusso, *Separation-individuation phenomena in adulthood: general concepts and the fifth individuation*, in «International Journal of Psychoanalytic Association», 48 (2000), pp. 1467-1489.

ⁱⁱ L. Manicardi, *La crisi dell'età di mezzo* in «Parola Spirito e Vita», 49 (2004), pp. 213-234. L'articolo offre, in prospettiva della vita spirituale, le dinamiche psicologiche tipiche dell'età di mezzo e una bibliografia ampia e aggiornata sull'argomento, in un numero interessante di questa rivista biblica dedicato alle età della vita.

ⁱⁱⁱ P. Magna e A. Pazzagli, *La crisi dell'età di mezzo: il periodo della menopausa nella donna*, in «Tredimensioni», 4 (2007), pp. 162-173.

^{iv} D. Becker, *Therapy for the middle-aged: the relevance of existential issues*, in «American Journal of Psychotherapy», 1 (2006), pp. 87-99.

^v L.M. Levo, *Midlife infatuations*, in «Human development», 4 (1998), pp. 14-18.

^{vi} Come vivere il proprio ruolo è un problema particolarmente sentito (ma scarsamente affrontato) dai preti, visto che le esigenze di ruolo, nel contesto ecclesiale, non cambiano anzi aumentano. Cf editoriale, *Esigenze di ruolo e crescita personale: domande che non si fanno*, in «Tredimensioni», 2 (2005), pp. 228-235 (anche in www.isfo.it).

^{vii} J. Viorst. *Distacchi. Gli affetti, le illusioni, i legami e i distacchi e i sogni impossibili a cui tutti noi dobbiamo rinunciare per crescere*, Frassinelli, Roma 1987, pp. 271-291 («Immagini che cambiano»); pp. 107-123 («Anatomia e destino»). C.M. Martini, *L'età media del clero*, Centro ambrosiano, Milano 1996, pp. 19-26.