







## 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 un deficit 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 tutto ciò, senz'altro bene la vita all'aria aperta, occuparsi del giardino o dell'orto, sempre con l'aiuto di 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 alertare 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

